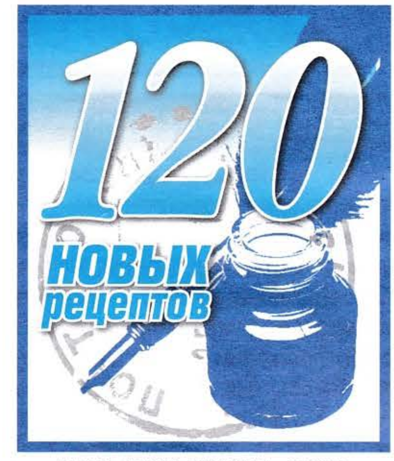
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№22 (340) НОЯБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Лечат любовь и доброта

Сейчас модно говорить, что от старости лекарств не бывает. А мне, например, помогают поддерживать здоровье и близкие, и подружки, и все отзывчивые читатели нашей газеты. Теперь знаю, что самочувствие можно улучшить с помощью простых натуральных средств, особенно из своего сада. Многие рецепты из «Лечебных писем» действуют отлично. И даже если кто-то написал только историю из жизни либо стихотворение, все равно помогает. Ваши письма такие целебные, что муж даже начал «заряжать» ими воду. Сначала он так надо мной пошутил. На ночь поставил стакан на газету, заметив, как я расчувствовалась после ее прочтения. Утром выпил ту воду у меня на глазах и потом весь день ходил гоголем. Столько дел переделал! И ни разу не пожаловался, хотя у него как раз было обострение почечной болезни. Я тоже попробовала растворить свои камешки таким способом. Стало легче. Многое, конечно, зависит от нашего отношения. Ведь эту газету мы очень любим! Так же – и с людьми. Иной раз зайдет в комнату наша маленькая внучка, так все болячки как рукой снимает. Когда мы ощущаем доброту, хочется еще пожить. И организм настраивается на здоровый лад.

Костюшкова М.Т., г. Нижний Новгород

15045
4 607038 590259

ЦИТАТА

Станьте чуть добрее, пусть ваш эгоизм растворится в добрых поступках. Учитесь отдавать!

Иванова М.Н., г. Коломна

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Чем лечиться поздней осенью? Лекарств у нас с вами хватает в любое время года. Пользуйтесь на здоровье народными рецептами, которые прислали наши добрые, отзывчивые читатели, и присылайте свои! Пусть помогут больным и советы специалистов. Чтобы все это подействовало, позаботьтесь и о своем душевном состоянии.

Лишний раз выходить на улицу в осеннее ненастье совсем не хочется. Холодно, сыро, да и темнеет теперь рано. Но в гордом одиночестве здоровья не прибавится, даже если у вас нет ни одной вредной привычки. Благодаря «Лечебным письмам» вы всегда можете общаться, знакомиться с интересными людьми, находить увлекательные занятия по примеру наших читателей. И даже обрести вторую половинку, если пока одиноки. Ведь у нас давно открыта рубрика «Клуб одиноких сердец». Она особенно важна для людей с ограниченными возможностями, инвалидов и тех, кому трудно справиться с душевными невзгодами. Однако встречаются и такие, кто об этом совсем не задумывается. Прочитайте в рубрике «Хороший пример» письмо Г.В. Пахомовой из Великого Новгорода! Прежде всего мы обращаемся к мужчинам: не обижайте наших читательниц. Они у нас самые лучшие. И пекут, и шьют, и лечат... В мире и так очень много зла. Но много и добра, красоты. А на какой стороне вы? От вашего выбора зависит и здоровье, и способность ощущать себя счастливым человеком, и даже судьба потомков. Поэтому стоит всегда стараться делать так, чтобы мир стал лучше. «Станьте чуть добрее, и пусть ваш эгоизм растворится в добрых поступках». – пишет в той же рубрике М.Н. Иванова из Коломны.

Хочу всем напомнить, что сейчас идет подписная кампания на 2016 год. Не забудьте зайти на почту и оформить подписку.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **16 НОЯБРЯ**

Дорогая газета! Действительно очень дорогая, интересная и содержательная. В «Лечебных письмах» много полезного и никакой «воды». Сегодня информационный поток такой, что это дорогого стоит.

Я с доверием отношусь и к письмам читателей, и к статьям профессионалов от медицины. Особое уважение вызывает рубрика «Поговорим при свечах» Клары Дорониной. Она мастер и слова, и дела.

Августовский, 16-й номер газеты мне особенно понравился. Очень милое, доброе письмо А. Соколова «Полезная шипучка». История Г. Комкова «Как бабка деда от алкоголизма вылечила» на шестой странице вызвала не просто улыбку, а хороший смех. Номер пошел по рукам коллег, знакомых, и все дружно смеялись. Здорово! Спасибо.

Счастья и здоровья всем читателям и коллективу «Лечебных писем». Доброе дело делаете. Храни вас Господь!

Адрес: Звицевич Нине, 187406, Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Молодежная, д. 14, кв. 5

Выражаю огромную благодарность всем добрым и талантливым людям, которые помогают больным своими рецептами. Читатели и специалисты пишут в газету с душой, с любовью.

По несколько раз перечитываю эти письма, и на душе легче становится. А иногда бывает так тяжело... Ведь я живу на востоке Украины. Столько переживаний, слез! Но все, что мне нужно, нахожу в «Лечебных письмах». Спасибо вам за поддержку!

Работа моя на шахте была тяжелой, и сейчас болят руки, ноги. А когда читаю ваши письма, мне лучше. Здесь и добрые слова, и рецепты, и стихи. Я русская, родом из Бурятии. Там такая красота, озеро Байкал! Но я с детства мечтала жить на Украине. Люблю Украину и украинский народ. Жалко, обидно до слез, что у нас война. Страдают мирные люди, живут в подвалах без света, без воды. Моя сестра из Лисичанска поседела. Осколком от снаряда пробило ее балкон. Хорошо, что в это время она была в подвале, неделю там жила.

Так что «Лечебные письма» для меня – и спасение, и радость. Здесь легко общаться. Добрые люди и словом согреют. Благодарю всех дорогих друзей газеты! Особенно Худякова Николая Андреевича из Нижнего Новгорода за то, что рассказал про медовый эликсир. И Орловскую Валентину из с. Наталия Житомирской области за ее душевное письмо с рецептами. И Еремину В.А. из Санкт-Петербурга за вкусные пряники.

Спасибо и знатному лекарю К.И. Дорониной, которая написала про подорожник. У меня получился отличный ликер от простуды благодаря Фирсовой М.А. из Сургута и целебный чай по рецептам Носовой Веры Николаевны из г. Обнинска Калужской области. Те целебные чаи мне здорово помогают.

От Ильдаровой Наилы Дамировны из Казани я узнала отличные рецепты с тыквой, от Ремизовой Марьи Петровны из Москвы – с бананами. Сколько всего полезного можно приготовить! Также я благодарю Азарову Юлию из Сургута за рецепт томатного сока, обязательно буду его пить. Тимокова Л.В. из Перми написала нужные рецепты от давления.

Еще у меня болели суставы. Сейчас по рецептам врача-натуротерапевта Г.Г. Гаркуши принимаю семена льна и полезные травяные сборы.

Очень ей благодарна, как и врачу-реаниматологу А.И. Степаненко, рассказавшему, что надо делать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы.

Огромное спасибо всем, крепкого вам здоровья!

Адрес: Лемеш Галине Матвеевне, 92906, Украина, Луганская обл., Кременский р-н, с. Житловка, ул. Кооперативная, 33

Благодарю вас за то, что опубликовали мое письмо о сосудах головного мозга. Спасибо всем откликнувшимся читателям из Воркуты, Оренбурга, Новокузнецка, Санкт-Петербурга, Фурманова и других мест. Особая благодарность Марии из Прибалтики, которая выслала мне куркуму.

Доброго вам здоровья!

Адрес: Поселовой Наталье Александровне, 352630, Краснодарский край, г. Белореченск, Средний пер., 14



ЧЕРНЫЕ ПЯТНА НА КАРТЕ

Однажды у нас на работе появился странный человек. Вроде обычный заказчик, пришел по делу. Только он оказался более общительным, чем другие клиенты. Неожиданно разговор зашел о здоровье.

Одна наша сотрудница только что вышла с больничного. Лечилась от радикулита, но чувствовала себя пока неважно, даже принесла из дома ортопедическую подушку. Заметив все это, тот человек просто провел рукой на расстоянии полуметра от ее спины и выдал диагноз. Проблема, мол, в позвоночнике, грыжи там-то и там-то, потому что «энергетика в тех местах пробита». Так и сказал. Всем стало интересно, у кого что «пробито». И он продиагностировал каждого. Даже начертил на листах бумаги специальные «карты», заштриховав «пробитые» зоны. Многим что-то посоветовал. В общем, половина рабочего дня ушла на «экстрасенса», как его все прозвали, и на обсуждение увиденного.

Практически все наши слабые места он каким-то образом угадал. У меня, например, самое серьезное заболевание – язва желудка. В той области и оказалось пятно на выданной им карте. Болезнь давняя, но беспокоит редко. Однако он объяснил, что пятно было намного больше и темнее несколько лет назад. А сейчас энергетика там выравнивается, потому что я все делаю правильно. Почему-то приятно было услышать такое.

Что я почувствовал? Тепло и прилив сил. Как и моя сотрудница с радикулитом (она первая призналась). Потом, кстати, сделала МРТ, и у нее действительно обнаружили грыжи в указанных местах. Пришлось бросить занятия спортом, которые были связаны с прыжками, да еще и с какими-то конфликтами. Вместо этого она записалась в бассейн и чувствует себя намного лучше. Чудеса... А недавно у нее сильно заболела родственница. Мы сразу же вспомнили о загадочном посетителе. Однако строительная фирма, которую он представлял, больше не существует, и номер мобильного не обслуживается. Все приуныли: упустили такого клиента! Надо было наладить личные связи.

Я задумался. Ведь раньше не верил ни в каких экстрасенсов, как и мои коллеги, которые сначала тоже отнеслись к происходящему с юмором. Однако отчетливо вспомнил, как заболел после стресса и кто этому поспособствовал. Инстинкт самосохранения подсказал держаться подальше от таких людей и реагировать на все адекватнее. В итоге болезнь начала отступать.

Видимо, кроме физического тела, на самом деле существуют какие-то тонкие энергетические структуры. И «пробить» их ничего не стоит, если ты не защищен. А лучшая защита – умение не пускать внутрь себя негатив, не загрязнять им свое поле. Не вышло – очищайся, учись мыслить и воспринимать происходящее по-другому. Иначе «черное пятно» лишит жизненной энергии какой-нибудь орган. И он уже на физическом уровне перестанет работать как надо. Теперь не исключаю, что в этом и заключается изначальная причина наших болезней.

Комов А.С., г. Электросталь

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

Как-то смотрела кино и вдруг увидела себя, как в зеркале! Героиня фильма в депрессии. Тоже целыми днями сидит у телевизора, при этом постоянно что-то ест и все набирает вес...

Фильм американский. У них, говорят, особенно много полных людей. Как же не хочется быть похожей на тех, кого уже ничего, кроме еды, не интересует и не радует! И сами они никому не интересны, а значит, не нужны. Меня даже врачи не хотели лечить. С порога, только взглянув, отправляли сначала сбрасывать вес (было почти 100 кг при росте 163 см). А болезней из-за лишних килограммов накопилось очень много. Не знала, с чего начать, пока не познакомилась с «Лечебными письмами».

В нескольких номерах специалист рекомендовал книги Луизы Хей, Валерия Синельникова, Владимира Жикаренцева. Оказалось, есть и другие интересные авторы. Правда, у тех, кто просил о помощи в лечении, были не совсем такие заболевания, как у меня. Но в книгах рассказывается почти обо всех болезнях. В то время я ухватилась за совет как за спасительную соломинку и сдвинулась с мертвой точки. Сейчас уже все налаживается. Минус 20 кг – и возможностей вернуться к нормальной жизни стало намного больше. Могу и сама дать несколько советов тем, кто оказался в похожей ситуации.

Прежде всего – корень проблемы. Многие говорят, что их полнота связана с теми или иными болезнями. Не обманывайте хотя бы себя! Причинно-следственные связи в 99% случаев совсем иные: сначала ожирение, а потом, как следствие, и остальное. Исключение – ограничение подвижности, например из-за серьезной травмы. Лишний вес действительно становится причиной очень многих болезней. Места не хватит, чтобы их перечислить. Поэтому ищите психологическую причину, иначе никакая диета вам не поможет.

Вспомните, с чего все началось. Несправедливость, предательство, обида, чувство незащищенности, страх перед завтрашним днем... Искренне сочувствую, сама пережила такое. Но подумайте, а умеете ли вы сопереживать, понимать, прощать – любить! Кого вы любите? Кто любит вас? Кошка или собачка – уже хорошо, только бессловесные существа не в счет. Надо учиться ладить и с людьми, быть интересным, приятным и полезным человеком.

Ответы на такие вопросы - только начало, первый шаг на пути возвращения к себе. В каждом из нас есть что-то хорошее, интересное. Дорогу осилит идущий!

Многим людям, страдающим от лишнего веса, действительно нужен личный психолог. Но книги тоже помогают, да и такие газеты, как наша. Впрочем, таких, как «Лечебные письма», больше нет – я не встречала. А способов работы над собой описано очень много. Надо пробовать. Что-нибудь да поможет.

Лыкова М.И., г. Красноярск

МОЯ ПТИЦЕТЕРАПИЯ

Сейчас сижу за столом, пишу это письмо, а за окном покачивает красными гроздьями рябинка. Листья уже почти все облетели, и стоит она в драгоценных рубиновых сережках. Сколько мне надо ягод для лечебных целей, я уже набрала. Все остальное оставлю птичкам.

Они мои друзья и лекари. Около дома на деревьях у меня развешаны для них кормушки. Какие-то покойный муж смастерил, с резьбой и удобными крышами от снега. Что-то я сама сделала из молочных пакетов. Как только пойдут холода, буду подкармливать пташек пшеном и семечками, а они радовать меня своим чириканьем, ярким опереньем и глазами-бусинками. Прилетят, как всегда, непоседливые синички, важные красногрудые снегири и разноцветные щеглы. Воробушки – те вообще постоянные гости.

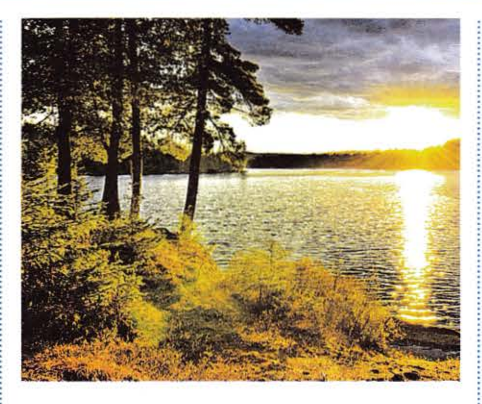
Читала в журналах, что птичье пение и щебетание обладает целебным действием. Оно успокаивает нервную систему и сердце, понижает давление, избавляет от головных болей. Весной и летом выбираешься в лес, а там настоящий хор Пятницкого: трели, перепевы, клекот. Так на душе становится хорошо. Некоторые «доктора-щебетуны» остаются и на зиму, не покидают родные края. О них надо проявить заботу, подкармливать, особенно в сильные морозы и в неурожайные годы. Они отблагодарят вас не только борьбой с вредителями, но и как целители. Каждая птичка приносит нам пользу и исцеляет нас.

Вахромеева Анна Геннадьевна, г. Каргополь

АРОМАТНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Осенью многие животные впадают в спячку, а мы, хоть и не ложимся в берлогу и не залезаем в нору – работать и жить надо в любую погоду, тоже ощущаем на себе спад энергии.

Наши биологические часы тоже настроены на сезоны, и это проявляется усталостью, сонливостью, перепадами настроения. Врачи отмечают, что именно с ноября по конец января, когда солнышко поднимается над горизонтом всего на несколько часов, за окном холод и нередко слякоть, у многих начинается депрессия. Шутить с ней нельзя, потому что на ее фоне обостряются и другие болячки, от желудочных до сердечных. Сильные таблетки без веского повода лучше тоже не пить, особенно если их не прописал врач, а посоветовала подруга или коллега. У них куча побочных эффектов. Лучше взять на вооружение натуральные лекарства, которые доступны и действуют не хуже. Например, ароматерапию.



Запахи очень тесно связаны с нашей нервной системой. Одни ее успокаивают, тормозят, другие, наоборот, возбуждают и тонизируют. Сейчас на помощь надо призвать те ароматы, что поднимают настроение, улучшают работу мозга и тем самым не дают впасть в депрессию. Необязательно покупать эфирные масла в бутылочках. Качественные средства стоят очень дорого, а от поддельных вреда будет больше, чем пользы.

Для получения целебной ароматной атмосферы в доме используйте сушеные корочки апельсина, грейпфрута, лимона. Развесьте мешочки, наполненные сухой травой розмарина, базилика, мелиссы, лаванды, шалфея, ягодами можжевельника. В них добавьте немного корицы, листьев эвкалипта, семян аниса. Расставьте по дому вазочки с ветками сосны или пихты. Делайте настои упомянутых трав и разбрызгивайте их в комнатах – это не только ароматизирует воздух, но и очистит его от вирусов, предотвратит простуду.

Очень хорошо принимать ароматные ванны. Самая простая – хвойная. Ветки сосны, можжевельника, ели измельчить, засыпать в старую кастрюлю (от хвои посуда темнеет, учитывайте это), залить холодной водой и поварить полчаса. После этого вылить в ванну, добавив полпачки обычной соли, необязательно морской. Полежать в такой ванне 20 минут. Вода должна быть не горячей, а слегка теплой, чтобы взбодриться.

На работе не всем может понравиться, если вы начнете ароматизировать весь кабинет, – у кого-то может быть аллергия. В этом случае держите под рукой жестяную коробочку с бодрящими ароматными травами, семенами и корочками. Как только почувствовали, что накатывает хандра и портится настроение – откройте крышечку и подышите. У многих из этих запахов есть «побочное» действие – они угнетают аппетит. Так что заодно и съедите меньше, что полезно для фигуры.

Протасова И.В., г. Мурманск

ГЛИНА ПОМОЖЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ

Про целительницу глину было немало писем. Средство это действительно уникальное и очень доступное. Даже если покупать ее в аптеке, она стоит намного дешевле большинства лекарств. И уж тем более, если есть возможность, можно запасти ее самим.

Полезнее всего голубая глина, но можно использовать и красную. Я хочу поделиться глиняными рецептами, которые помогут справиться с разными простудными заболеваниями.

- Когда вы только-только начинаете чувствовать самое начало простуды – пощипывание в носу и першение в горле – сразу примите такие меры. 1 ч. л. глиняного порошка растворите в стакане воды, хорошо размешайте и прополощите горло. Глина – это сорбент, она, как щетка, соберет со слизистой вирусы. После глиняного полоскания надо промыть горло теплой водой. Повторять промывания надо каждые два часа.
- Если болит горло, сделайте настой ромашки, процедите и размешайте в нем глину, чтобы получилась густая масса. В нее капните чуть-чуть камфорного масла. Обмажьте шею, укройте старой тряпицей и закутайте платком. Держите 2-2,5 часа, после чего смойте теплой водой. Такой же



компресс можно делать и при кашле, на грудь.

- Для лечения гайморита замесите из глины и воды очень густое тесто и сформируйте лепешку. Накладывайте ее на область лба, закрепляя бинтом. Держать, пока она не подсохнет. Вы будете чувствовать, как глина вытягивает гной, который будет выходить через нос в большом количестве.

Крушилина А.П., Респ. Карелия, г. Кемь

МЕДОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЫ

Осень – это сезон обострения желудочных болезней, особенно если не соблюдается диета, есть стрессы, ослаблен иммунитет. Как старый язвенник, по себе знаю, что в межсезонье желудок становится очень чувствительным и нужно соблюдать осторожность, чтобы не свалиться с вновь открывшейся язвой и не страдать от гастритных болей. Надо правильно питаться, не перегружать пищеварение, есть поменьше жирной, тяжелой и жареной пищи. Нужно беречь нервную систему, стараться не нервничать, вносить в жизнь больше позитива. Говорят, что даже укорочение светлого времени суток влияет, поскольку угнетает защитную систему желудка. Окружите себя яркими красками, почаще днем бывайте на улице и смотрите в небо.

Не забывайте и о народной медицине, не полагайтесь только на таблетки. Один из самых лучших целителей для желудка – мед. Сейчас как раз в магазинах появились свежий медок и другие продукты пчеловодства. Призовите их на помощь, и если замечаете какие-то симптомы – предвестники язвы или острого гастрита, начинайте лечение.

Предлагаю несколько медовых лекарств из собственной копилки желудочных рецептов.

- Для профилактики язвы и укрепления желудка три раза в день принимайте по 1 ст. л. меда, растворенного в стакане теплой воды. Пить это средство надо за 2 часа до еды. Если кислотность снижена (при язве бывает и такое), то время меняется – медовую воду надо пить непосредственно за 10-15 минут до приема пищи.
- Еще лучше совмещать мед с картофельным соком. Готовить его надо сразу перед употреблением, натерев сырую картошку и отжав через марлю сок. В 0,5 стакана сока растворить 1 ч. л. меда и пить натощак за час до еды, трижды в сутки.
- Смешать в равных частях мед и пергу, она продается в медовых магазинах. Съедайте по 1 ч. л. средства трижды в день за полтора часа до еды, запивая теплой водой. Курс лечения – 3 недели, после чего надо сделать перерыв на 2 недели.
- Полезно жевать по горошинке прополиса каждый день с утра натощак. Слюну при этом обязательно сглатывать. Прополис не только заживляет слизистую и снимает воспаление, но и борется с бактерией, которая вызывает язву.
- Смешайте мед и сливочное масло в равных пропорциях. Ешьте его как обычное масло в кашах и на бутербродах. Можно добавить также немного льняного масла, которое полезно для желудка.

Помните, что мед нельзя сильно нагревать, потому что все его целебные свойства в этом случае теряются.

Гамшин В.С., Волгоградская обл., г. Камышин

СЛАДКАЯ ХУРМА – ОТЛИЧНОЕ ЛЕКАРСТВО

Скоро в магазинах появится свежая хурма – сочная, сладкая, с приятным вяжущим вкусом. Я ее очень люблю, ем целиком и готовлю с ней варенье и начинки для пирогов. Хурма не только вкусная, но и очень полезная для здоровья. Особенно хороша она для сердечников, потому что богата магнием, калием, витаминами. Ешьте ее плоды, чтобы укрепить зрение, почистить кишечник, улучшить иммунитет.

Тем, у кого есть гипотиреоз из-за недостатка йода, хурму надо есть обязательно, она богата этим микроэлементом.

Когда нарушается работа желудка и кишечника, пейте отвар хурмы. Нарежьте ее кубиками, залейте водой (на один плод – 2 стакана) и поварите 10 минут. Эту сладкую водичку пейте глотками в течение дня, – хорошее закрепляющее средство.

Как наружное средство пюре из мякоти накладывают на кожу при фурункулах, язвочках, сыпи (если она не аллергическая), расчесах. Маски из хурмы, смешанной со сметаной, хорошо питают кожу и избавляют от сухости.

Не выбрасывайте черешки и листочки на верхушке, если они есть. Промойте их, высушите и делайте отвар (1 ч. л. на стакан воды) при проблемах с мочевым пузырем. В народной медицине его также советуют при энурезе.

На зиму для лечебных целей хурму можно насушить. Для этого лучше выбирать плоды поплотнее, не самые спелые. Нарежьте их кружочками, разложите на противне и поставьте в слабо нагретую духовку. Храните сухую хурму в плотных полотняных мешочках. Готовьте из нее отвары при кишечных проблемах, простудах, варите компоты для укрепления сердца и почек.

Залепина Нина Константиновна, г. Тверь

ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО ЛЮБОВЬ

В «Лечебных письмах» № 19 прочитала письмо О.Ф. Егоровой из Карелии. Простите, но выскажу свое мнение, имею моральное право.

Знакомилась через газету не раз и не два. Мой совет: если мужчина сильно пьет, то не стоит с ним связывать жизнь. Но мужчины бывают хитрые, многое скрывают. Иные представляются в письмах и по телефону такими лапушками, что от их лживых слов хочется летать. Женщина общается, иллюзии растут. А надо бы просто поскорее встретиться, чтобы поговорить по душам. Сразу все станет ясно. Тогда 70% претендентов на руку и сердце исчезнут в момент.

С выпивающими не сильно, да еще и добрыми можно создать очаг, если есть взаимные интересы, уважение, легкость в общении. Чтобы не было скучно, хорошо бы иметь общие взгляды на мир. А грехов у нас у всех хватает, и прощать друг друга так и так придется.

Наконец дошла до самого главного. Ее величество любовь... Только с неба она не свалится, ее заслужить надобно. Правильно пишет О.Ф. Егорова, что любовь – это жизнь для другого человека, когда жертвенность тебе приятна. Любовь – Божий дар людям, которые готовы любить.

Как же не попасть впросак при знакомстве? Для начала неплохо помолиться о вступлении в брак святым князю Петру и княгине Февронии Муромским. Потому что без молитвы всякое может быть. Можешь столкнуться с элементарной непорядочностью: есть такие, которые пишут под копирку всем подряд, а сами, к примеру, женаты. Нервы здесь нужны крепкие. С Богом!

Адрес: Пахомовой Галине Васильевне, 173025, г. Великий Новгород, пр. Мира, д. 7, кв. 199. Тел. 8-950-686-31-84

ПОЧЕМУ ХУНЗАКУТЫ ЖИВУТ ДОЛГО?

Проблемы долголетия интересовали меня давно как химика-биолога, педагога с большим стажем. И почти 30 лет занимаюсь народной медициной. Многие свои болячки к 77 годам убрал полностью и делюсь своим опытом со всеми.

По последним данным геронтологов, современный человек живет на 30-40% меньше, чем ему отведено природой. И если средняя продолжительность жизни в России примерно 70 лет, то есть на земле удивительное племя, в котором она составляет 120 лет!

Эти люди живут в суровых условиях на берегу реки Хунзы, на севере Индии (местность под контролем Пакистана). Более 95% населения– мусульмане. Народ хунза насчитывает около 87 000 душ. Лесов и лугов там нет, плодородной почвы мало. И каждая пядь пригодной земли отводится под плодовые деревья и овощи, особенно картошку. Коровы у них чуть больше сенбернаров. Они пасутся вместе с тощими овцами на горных склонах. В таких условиях животные дают очень мало молока и еще меньше жира. Люди зимой спасаются от холода в своих крохотных каменных домах без окон, с одним отверстием, которое служит дымоходом. Никакой мебели нет. Спят, едят и зачинают потомство на каменных скамьях, высеченных вдоль стен. Живут скученно.

Однако продолжительность жизни у хунзакутов, как их еще называют, иногда превышает 160 лет. Женщины в 65 еще рожают. Сведения о рождении бессрочно хранятся в мечети.

В апреле 1984 года одна из гонконгских газет сообщила о таком удивительном случае. Один из хунзакутов, которого звали Саид Абдул Мобут, прибыл в Лондонский аэропорт Хитроу. Работники эмиграционной службы пришли в недоумение, когда увидели паспорт. В соответствии с документом, хунзакут родился в 1823 году, и ему исполнилось 160 лет. Сопровождавший Мобута мулла отметил, что его подопечный считается святым в стране Хунза, славящейся своими долгожителями.

Среди особенностей тех людей отмечают, прежде всего, то, что выглядят они необычайно молодо даже в преклонном для европейца возрасте.

Купаются жители долины всегда в холодной воде. Даже когда на улице минус 15 градусов. Долголетие и здоровье жителей долины Хунзы, конечно же, привлекли внимание исследователей. Но оказалось, что никакого секрета нет. Горы, вода и воздух здесь такие же, как и везде в Гималаях. Единственное существенное отличие – меню хунзакутов. Да и сами они считают, что живут долго исключительно благодаря особому рациону.

То, как питаются местные жители, и диетой-то назвать сложно. Хотя диета очень простая. Она основывается на свежих и сушеных фруктах, орехах, бобовых и зерновых культурах. Также хунзакуты употребляют молоко, но в очень небольших количествах. Мясо большинство из них ест только раз или два в году, по праздникам. И яйца используют экономно, чаще всего для приготовления хлеба. Следует подчеркнуть, что хунзакуты едят лишь дважды в день, обходятся без перекусов. И очень тщательно все пережевывают.

Хунзакутам свойственны, прежде всего, оптимизм, спокойствие, юмор и гостеприимство. Управляют ими король и совет старейшин. У них нет ни полиции, ни тюрем. Дело в том, что там не бывает преступлений, нарушений общественного порядка. Люди, дожившие до преклонного возраста, пользуются огромным уважением, непререкаемым авторитетом.

Долго считалось, что все это – благодаря генетике. Тем не менее исследования показали: некоторые факторы играют более важную роль, чем наследственность. Та же диета хунзакутов. Как и естественный образ жизни, и физическая активность. В итоге племя долгожителей не знает о раке, диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях.

У представителей данного племени удивительная трудоспособность. Они проявляют выносливость, как на работе, так и во время плясок, игр. Для них пройти 100-200 км – все равно что для нас совершить короткую прогулку неподалеку от дома. Они необычайно легко взбираются на крутые горы, чтобы передать какое-то известие. А домой возвращаются посвежевшие и веселые. Хунзакуты не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения. Старческое слабоумие и дряхлость им совершенно не свойственны.

Значит, все-таки существует такой образ жизни, приближающийся к идеальному, при котором люди чувствуют себя здоровыми, счастливыми! Они не стареют, как в других странах, к 30-50 годам.



Ученые установили, что после достижения человеком половой зрелости гипофиз уже начинает выделять гормоны старения. Однако ограничения в питании приводят к резкому сокращению производства таких гормонов. Следовательно, организм омолаживается. Это, кстати, касается и некоторых животных. Так, при сокращении калорийности продуктов на 1/3 продолжительность жизни крыс увеличивается на 40%.

Считается, что для человека природой предусмотрен энергетический «лимит». По подсчетам сторонников сбалансированного питания, он составляет около 50 000 000 ккал. Обозначим среднее количество энергии, утилизируемое нашим организмом, как Эж, среднее суточное потребление энергии Эс, продолжительность жизни Пж.

Пж = Эж : Эс (формула долголетия).
Пж = 50 000 000 : 2500 ккал = 20 000 суток = 58 лет (столько живет человек, если в сутки расходует 2500 ккал).
Пж = 500 000 000 : 1000 ккал = 50 000 суток = 137 лет (столько живет человек, если в сутки расходует 1000 ккал).

Какой же вывод? Рекомендуемая в течение многих лет среднесуточная норма 2500-3500 ккал явно завышена, что не способствуют долголетию. Это не просто арифметика, а жизнь.

Адрес: Алиомарову Магомеду, 367027, Дагестан, г. Махачкала, ул. Казбекова, д. 121, кв. 128

ЧТОБЫ МИР СТАЛ ДОБРЕЕ

Читаю «Лечебные письма» более 5 лет и вот решила написать о своем, о наболевшем.

Обращаюсь к людям всех возрастов и профессий, вероисповеданий и национальностей. Мы живем в непростое время. Мизерные пенсии и небольшие зарплаты, необустроенность быта, болезни и другие несчастья порой делают нас злыми и завистливыми, меркантильными, эгоистичными, не умеющими сопереживать. Теперь мы мечтаем стать известными и богатыми, мелькать на телевидении и обложках журналов, носить норковые шубы... Появились бедные и богатые. Кто-то купается в роскоши и может позволить себе все. А кто-то существует на пенсию по 3-й группе инвалидности в 3332 рубля 86 копеек и пытается выжить и остаться человеком.

После смерти родителей меня бросили родственники, крестная. Друзья еще некоторые остались, а иные тоже отвернулись. Но я пытаюсь выживать, хожу в церковь, вышиваю картины и иконы, помогаю бездомным животным, пытаюсь както смотреть на все с оптимизмом. Господь велел всех прощать – и я простила. На душе стало светлее и чище. У тех, кто на меня в обиде, тоже прошу прощения.

Хочу обратиться ко всем: не теряйте связи с родными и близкими, друзьями! Станьте чуть добрее, и пусть ваш эгоизм растворится в добрых поступках. Помолитесь о тех, кто вас обидел. И вам воздастся! Захочется просто жить. Займитесь благотворительностью – помогите тем, кому хуже, чем вам. Это окрыляет. Подберите бездомного котенка или щенка, обогрейте, обласкайте, и любовь вернется к вам сторицей. Отнесите старую одежду, книги, ненужные вещи и продукты в церковь. Положите хоть 100 рублей на восстановление храма, благотворительную столовую для бедных или другие нужды. Учитесь и отдавать, а не только брать, брать, брать.

Если кто захочет мне написать, буду рада любому совету, любой помощи.

Адрес: Ивановой Марине Николаевне, 140405, Московская обл., г. Коломна, д/в

НАШИ ЛЕСНЫЕ ДРУЗЬЯ

Привет вам с лесной заимки! Мы пенсионеры. Я медик с большим стажем, а муж шофер. Вступили в товарищество и построили дом в лесу.

Живем в Мурманской области, в медвежьем углу. Занимаемся сбором грибов, ягод, сушим травы, а главное – рыбачим. Наш любимый «северный сбор»: листья смородины, малины и брусники, иван-чай и клевер. Хорошее средство от простуды и бронхита, простатита и отита, заболеваний почек и печени. Пьем такой чай круглый год и не болеем.

Расскажу историю из лесной жизни. С весны до поздней осени вместе с нами жил мой отец, ветеран войны. Он был очень интересным человеком (война, репрессии...) Все хуторяне приходили его послушать. Стала прибегать и белка с серым хвостом. Мы ее назвали Симой, и на это имя она очень хорошо откликалась. Так привязалась к нам! Но выбрала именно отца. За 5 лет стала различать даже его рубашки. Если он выйдет на крыльцо в рубашке красной в черную клетку, то она веселится, прыгает по плечам, голове, сидит на коленях. А наденет такую же рубашку, только в синюю клетку, – и никакой активности. Бегала за нами как собачонка. Мы в лес или поселок – и она следом. Папа всегда за нее переживал: мол, сам буду голодный, но белка чтоб сыта была.

Уже год, как папы не стало, а его Сима все прибегает, да не одна. Начала приводить семью, даже маленького бельчонка. Приятно глядеть на них, как-то тепло на душе.

А сосед, рыбак-лопарь, подобрал выпавших из гнезда воронят. Выжила одна, и он назвал ее Галей. Сосед идет к нам в гости, а Галя за ним летит. Каркает, домой зовет. И территорию охраняет, ее даже боятся.

Не перестаем удивляться, какие же они чудные и умненькие, эти лесные животные!

Адрес: Сушене Алле, 184230, Мурманская обл., г. Полярные Зори, ул. Партизан Заполярья, д. 7, кв. 55. Тел. 8-921-165-46-19

Цитата

Испытывайте радость, делая добро.

У. Джеймс



ЧТО МНЕ ПОМОГЛО?

Мне более 80 лет. Расскажу, как я избавилась от некоторых болезней. Может, кому-то это поможет.

Женский врач признала миому или фиброму матки, а лечение не назначила. Отдыхала я в Пятигорске, и там доктор посоветовал гриб чагу. Купила его в аптеке и тут же стала пить. Через какое-то время пришла к своему врачу. Та очень удивилась, что ничего нет.

Перенесла воспаление седалищного нерва. Никакие лекарства не помогали. Это было в сентябре, когда еще тепло. Я каждый вечер выходила на улицу и шла быстро 15-20 минут. Приходила домой – ноги «горели», правое бедро болело. Ставила ноги в ванну и поливала холодной водой чуть выше колена. За месяц вылечилась.

Очень чесалась голова. Всей пятерней чесала затылок. Ополаскивала голову после мытья настоем из листьев земляники, и стало лучше. А совсем помог настой из корневищ аира.

Адрес: Фокановой Р.Я., AZ1132, Азербайджан, г. Баку, п. Бакиханова, ул. М. Гянджеви, д. 20, кв. 44

ГОНИТЕ ВАШИ СТРАХИ!

Подлинная болезнь есть страх. Отбросьте его – и недуг уйдет.

Первое, от чего вы должны раз и навсегда избавиться, – именно страх. Он опаснее самой тяжелой болезни. Осознанный или нет, он причиняет много бед. Не мучайте себя, не волнуйтесь понапрасну. Знайте, что из-за страха мы часто придаем особую важность тому, что ее совсем не имеет.

Страх порождает депрессию. Погружаясь в нее, вы отсекаете все источники энергии. Депрессия – еще и признак острого эгоизма. Если чувствуете, что она приближается, скажите себе: «Я в состоянии эгоистической болезни. Я должен вылечиться от нее». Единственное, что нужно для этого, – более возвышенные мысли. Они способны изгнать депрессию.

Помогают и деревья, обладающие магическими свойствами. Например, осина, поглощающая отрицательную энергию. В старину считалось, что она отгоняет злых духов, поэтому ее высаживали около жилья. В осиновой роще можно найти убежище от энергетического вампира, в какой-то степени облегчить последствия порчи и сглаза. Прямой контакт с деревом очистит вашу ауру от вредных влияний. Таким качеством обладает не только живое растение, но и изделия из него.

Общение с осиной помогает при нервозных состояниях, навязчивых мыслях, беспричинном страхе. В магии она считается отводящей смерть. Способствует проявлению целительных сил человека, его подлинной сути, иногда скрытой под обманчивой внешней оболочкой.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11

РЕЦЕПТЫ С ПЕТРУШКОЙ

Нетрудно заметить, что корень в слове «петрушка» – петр, что по-гречески означает камень.

Дело в том, что дикорастущий предок нашей огородной петрушки произрастает на каменистой почве юга Греции. Отсюда латинское название растения (в переводе – растущая на камне). А на Руси в некоторых областях петрушку еще называли пестрец или свербигуз.

В народной медицине она испокон веков занимала почетное место. Ее листьями врачевали раны. Соком из петрушки, смешанным с лимонным, сводили веснушки. Кстати, в 100 г молодых побегов петрушки содержатся примерно 2 суточные нормы витамина С. Это в 4 раза больше, чем в тех же 100 г лимона. А по содержанию каротина петрушка не уступает всеми признанному чемпиону – моркови.

Свежий сок помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, полезен при остром и хроническом цистите.

Растение общеукрепляющее, потогонное, мочегонное и противоцинготное. Снимает спазмы и боли, тонизирует гладкую мускулатуру. Как лечиться петрушкой?

- При ушибах, нарывах, укусах комаров и пчел на больные места накладывать листья.
- Страдающим от маточных кровотечений, атонии кишечника и мочевого пузыря свежий сок из корней принимать по 1-2 ч. л. 3 раза в день. Также это мочегонное средство при сердечных и почечных отеках.
- Если у вас отложение солей, измельчить корни петрушки, пастернака, сельдерея и чеснок. В смесь выжать лимон. На 2 дес. л. смеси 2 стакана воды. Прокипятить. Пить 3 раза в день по 1 ст. л.
- От усталости глаз помогает компресс на веки с петрушкой. Мешочки из марли заполнить мелко нарезанной зеленью и опустить в горячую воду. Когда жидкость стечет и мешочки охладятся, на 3-4 минуты приложить их к закрытым векам. Затем некоторое время подержать у глаз смоченные в холодной воде ватные тампоны.
- При воспалении предстательной железы или расстройстве менструального цикла 4 ч. л. сухих либо свежих измельченных корней петрушки залить стаканом кипятка на 8-10 часов. Настой принимать 3-4 раза в день до еды по 1 ст. л.

Аристократическая белизна кожи будет вам обеспечена, веснушки и возрастные пигментные пятна исчезнут, если будете делать маски с петрушкой. Аскорбиновая кислота, которой богато растение, сделает свое дело. Петрушка – уникальный кладезь жизненно необходимых нам веществ. Нужно только знать об этом и правильно ее применять. Чем мы и займемся.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17

ЧУДЕСНАЯ НАСТОЙКА

Знаю рецепт, который помогает при атеросклерозе головного мозга, а также сосудов сердца, при ишемии, после инфаркта. Выручает и при расстройстве желудка.

Насыпать в банку 1 стакан высушенных перегородок от грецких орехов. Залить разбавленной настойкой боярышника: 4 бутылочки по 100 мл и 10 мл холодной кипяченой воды. Настоять в темном месте в течение 7 дней. Пить 3 раза в день по 1 ч. л. перед едой.



Курс приема настойки – 1,5 месяца. При расстройстве желудка принять 50 мл (не более).

Настойка боярышника дополняет лечебные свойства ореховых перегородок. Она снимает сосудистые спазмы, а также нормализует кровяное давление. Лекарство проверенное.

Желаю здоровья и удачи во всем!

Адрес: Смеловой Валентине Павловне, 646930, Омская обл., Калачинский р-н, с. Воскресенка, ул. Совхозная, д. 3, кв. 17

ПРОЩАЙ, АНЕМИЯ!

Как-то встречаю свою знакомую, которую не видела уже давно. Волосы седые, сама бледная, худая. Оказалось, у нее анемия.

Болезнь эта возникает от недостатка гемоглобина в крови. Когда его уровень ниже нормы, человек быстро слабеет. Учащается пульс, начинается одышка... Основные причины анемии: геморрой, заболевания костного мозга, опухоль матки, некоторые другие заболевания. А также недостаток железа в продуктах. Следует включать в меню красное мясо, субпродукты, особенно печень в любом виде. Также полезны мед, миндаль, виноградное вино, лечебные минеральные воды, геркулесовая и гречневая каши. Источники железа – еще и овощи, фрукты: красная капуста, тыква, курага, гранаты.

Есть еще такие народные рецепты.

- Смешать по 1 стакану соков столовой свеклы и клюквы, добавить 0,5 стакана меда. Настоять 1 день и принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л., пока не закончится лекарство. Затем сделать свежее.
- Отжать яблочный сок, выдержать 2-3 часа и только потом пить по 0,5 стакана 3 раза в день.
- Полезно пить и гранатовый сок, добавляя в него немного воды.
- Принимать каждый раз перед едой по 1 ст. л. кагора. Он содержит фолиевую кислоту и важные микроэлементы.

Длительность лечения от 3 до 4 месяцев.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ЛОПУХ ПРОТИВ РАДИКУЛИТА

В первый раз заболел радикулитом лет 40 назад. А помог мне знакомый Иван. Он велел сорвать 6 листов лопуха (это было в июле) и сделать вот что.

Вечером поставить воду на огонь. Когда она закипит, опустить в нее ненадолго 2 листа лопуха, чтобы обварить. Вынуть, охладить. Перед сном положить на постель утеплитель, на него – те 2 листа белой стороной вверх. И на них лечь голой поясницей, укутавшись утеплителем. Если случится ночью проснуться, надо поправить листья и опять лечь.

Так и делал. Боль ушла, и я жил 40 лет без нее, пока не простыл уже в Ленинградской области. Боли были в мае, июне, июле этого года. Снова сорвал 6 листов лопуха и повторил народное лечение. Помогает, кстати, и при остеохондрозе. Сейчас у меня ничего не болит, и слава Богу.

Адрес: Борисовскому Владимиру Николаевичу, 188655, Ленинградская обл., г. Сертолово, ул. Заречная, д. 12, кв. 33

БОЛЕЗНИ ИСЧЕЗАЮТ ЗА 3 МЕСЯЦА

Много есть разных способов очищения организма. Некоторые только вредят здоровью, но люди все равно идут на такое.

Мой метод простой и естественный. Через 3 месяца после его применения все чувствуют себя обновленными, помолодевшими и здоровыми.

- Этот тибетский рецепт лечит печень, дискинезию желчевыводящих путей, весь желудочно-кишечный тракт. Надо 3 месяца есть зеленые яблоки. Взять пару штук, помыть, очистить от кожуры и сердцевины, затем натереть на мелкой терке. Вот лекарство и готово. До и после яблок ничего не есть и не пить 4-5 часов.
- Во время приема яблок чистить печень подсолнечным маслом. Взять в рот 1 ст. л. и рассасывать, как конфетку, 10-15 минут. Затем выплевывать. Масло во рту должно стать жидким, как вода, и белым, как молоко. Если оно желтоватое, процедура еще не закончена. Курс – 2 недели.

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, корп. 1, кв. 133

КАК УБРАТЬ СЕДИНУ БЕЗ ОКРАШИВАНИЯ

Существуют потрясающие чудо-способы борьбы с сединой без окрашивания. Кому-то лучше помогает первый рецепт, а другим – второй. Быть может, это зависит от структуры волос. В любом случае стоит попробовать! Способы очень быстрые и эффективные.

- Смешать по 1 ст. л. меда, касторового масла и коньяка, 1 яичный желток и горсть черного молотого перца. Втирать в корни волос минут 5. Завязать пленкой и надеть шапочку. Держать 2-3 часа. После смыть шампунем. Делать так 2 раза в неделю. Уже после 3-4 процедур вы увидите результат.
- Маски со смесью эфирных масел: 2-3 капли корицы, 7-10 капель кедра.

От кедрового масла волосы обычно темнеют. А коричное возвращает исконный цвет. Это относится и к бровям. Внимание: только не для ресниц!

Корица ускоряет циркуляцию крови и «взбадривает» волосяные луковицы, пробуждая в них жизненные процессы.

Здоровья вашим волосам!

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 7507

Цитата

Долгие надежды ослабляют радость так же, как долгие болезни ослабляют боль.

М. Севинье

ГИБИСКУС – НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КРАСОТЫ

Я выращиваю гибискус (в быту это растение принято называть китайской розой). Цветки у него розовые, нежные. Растение светолюбиво, теплолюбиво.

Лечебными качествами обладают все части растения, но я в основном использую цветки. Гибискус дает хорошие результаты при лечении простудных заболеваний, вегетососудистой дистонии.

• Жаропонижающее средство. Возьмите 1 ст. л. цветков гибискуса на 1/2 л холодной кипяченой воды, оставьте настаиваться в течение 8 часов. После того как напиток будет готов к употреблению, принимайте его в любых количествах вместо чая.

• Настой от головной боли. Возьмите 100 мл сока алоэ, 1 ч. л. цветков гибискуса, 1 ч. л. измельченного листа мяты перечной. Залейте цветки гибискуса и измельченный лист мяты 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 30 минут, затем процедите. Затем добавьте в настой сок алоэ и все перемешайте. Принимайте настой по 50 мл 5 раз в течение дня.



Всего доброго.

Авенчикова И.И., г. Старая Русса

ВЫРАЩИВАЙТЕ ЛАПЧАТКУ!

Когда сделала анализ крови, биохимию, то выяснилось, что повышены показатели ретракции кровяного сгустка. Врач поставил диагноз гиперфибриногенемия. При таком заболевании существенно повышается вязкость крови, что способствует развитию тромбозов. Врач так и сказал: «Кровь густая». Прописал лекарства. Но ведь у каждого препарата есть побочные эффекты, а у меня – слабые печень и желудок. Вскоре на моем жизненном пути повстречался фитотерапевт – он-то и посоветовал для разжижения крови использовать лапчатку. Сказал, что ценные элементы, содержащиеся в лапчатке, влияют на состав крови, усиливая выработку эритроцитов и лейкоцитов. Помимо этого они еще воздействуют на сосуды головного мозга – делают их более гибкими, уменьшают ломкость.

Нужно 50 г корневищ лапчатки нарезать кусочками по 0,5 см и залить 0,5 л водки. Настаивать при комнатной температуре в течение 2 недель, периодически встряхивая. Процедить, но оставшееся сырье не выбрасывать, а залить его 0,25 л водки и настаивать 2 недели. Первую настойку надо принимать по 25 капель, смешивая их с 2 ст. л. воды, а вторую – по 25 капель, но не разводя их водой. Прием препарата – 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем – перерыв на 10 дней и повторение курса. Всего нужно пройти 3 курса.

После приема лапчатки белой я почувствовала себя на 10 лет моложе. Нет шума в ушах, стенокардия не беспокоит, изменился состав крови, снизился уровень «плохого» холестерина.

Герасимова Елена Александровна, г. Ждановичи

ТАКОЙ СОРНЯК – НА ПОЛЬЗУ!

Лебеду я считала злостным сорняком. Появлялась она у нас в огороде раньше других растений, мешая им набирать силу. Разумеется, приходилось тщательно пропалывая свой участок! Но лебеда после цветения выбрасывает такое несметное количество семян, что от нее никак не избавиться! А как-то раз приехала ко мне на дачу приятельница. Сходили на речку – искупались, позагорали, а под вечер вместе занялись прополкой моего огорода. Только смотрю, Нина вырванные стебли лебеды не выбрасывает, а аккуратно складывает. Нина пояснила: «Лебеда – лекарственное растение. Она мне помогает справиться с артритом». Вот оно что! А я-то и не знала! И теперь я лебеду не выбрасываю, а делаю запасы – знаю, пригодится, когда колено и локоть болеть начнут!

Чтобы приготовить настой, нужно взять 1 ст. л. лебеды раскидистой, измельчить ее, залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать 4 раза в день по 2 ст. л. в течение 2 недель, потом – перерыв дней на 10, а затем – повторение курса.

С наилучшими пожеланиями, Инга Василюк, г. Тула

ОБЕСПЕЧИМ ЧЕТКИЙ РИТМ

С помощью фиалки, которую традиционно применяют при кашле, можно обуздать брадикардию и выровнять сердечный ритм. Напомню: брадикардия – это замедление сердечного ритма, при котором частота сердечных сокращений становится менее шестидесяти. Такой ритм опасен тем, что слабый уровень кровообращения негативно сказывается на работе всего организма – появляются боли в сердце, утомляемость, головокружение. Когда у свекрови замедление сердечного ритма стало происходить все чаще, ей пришлось принимать специальные препараты и настои трав. От использования фиалки – отличный эффект!

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, настаивайте в течение 1часа, процедите. Принимайте настой по 50 мл 2-3 раза в день.

Все просто, но эффективно.

Комкина Д.С., г. Хабаровск

МОИ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Мне 67 лет. Вот уже второй год читаю без очков, а раньше при чтении пользовалась очками +3,5 (дальнозоркость). Сразу не поняла, в чем дело, в результате чего улучшилось зрение. Оказалось, все очень просто.

В свободное время я любила разгадывать сканворды и кроссворды – это хорошая гимнастика для ума. А последние 2 года увлеклась решением ключвордов, кейвордов, судоку. Новое увлечение и улучшило мое зрение, от него двойная польза: гимнастика для ума плюс отличный тренажер для глаз.

Для несведущих поясню: кейворды и ключворды – это числовые кроссворды, в которых есть только буквы и цифры. В каждом таком кроссворде есть слово-подсказка, которое и помогает разгадать весь кейворд или ключворд. Суть в том, чтобы одинаковые буквы вписать в клеточки с одинаковыми числами. В результате этих увлекательных игр глаза находятся в постоянном движении: они смотрят то в одну, то в другую сторону (то налево, то направо), то вверх, то вниз. Такие упражнения очень полезны для глаз, благодаря им я и перестала пользоваться очками. Советую и вам, дорогие друзья, улучшить свое зрение таким способом.

А еще у нас есть свой семейный доктор – это любимый кот Барсик. Он чувствует, у кого что болит, ложится на больное место и начинает массировать (переступать) лапами и мурлыкать. После окончания сеанса спрыгивает на пол и, растянувшись, отдыхает. Если у кого ноги замерзли, то Барсик согреет их своим теплом лучше всякой грелки. А если разболелась голова, он устроится рядом



на подушке, и от его мурчания становится легче. К тому же наш кот хороший дегустатор. Мы покупаем сыр или колбасу, которые Барсик ест с удовольствием, а если не ест и отворачивается, покупать не стоит.

Адрес: Артемовой (Музыка) Татьяне Андреевне, 142211, Московская область, г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

ЕСЛИ МУЧАЕТ БЕССОННИЦА

Всем известно, что на сон человека влияют и правильный распорядок дня, и питание, и окружающая среда. Кому-то для крепкого сна нужен прохладный душ, кому-то теплое молоко. Но есть одно обстоятельство – температура в комнате должна быть выбрана правильно. Оптимальная температура в комнате для отличного сна должна быть в пределах 15-20°. Ученые объясняют это тем, что при понижении температуры в помещении понижается и температура тела человека, а это приводит к сонливости. Если же температура выше 20°, то возникает некий дискомфорт, и у человека появляется беспокойство, а это и есть причины бессонницы. Особенно важно регулировать и соблюдать температуру в спальне людям, страдающим хронической бессонницей. Ведь у таких людей, в отличие от обычных, температура тела немного повышена, отсюда жалобы на отсутствие сна. Такой человек непроизвольно пытается восстановить, нормализовать свою температуру тела, а это приводит к некоему возбуждению и, следовательно, не дает уснуть. В связи с этим ученые рекомендуют людям, страдающим бессонницей, спать в прохладной комнате.

При бессоннице съедайте за ужином 1 ст. л. меда или выпивайте 1 стакан медовой воды (1 ст. л. меда на 1 стакан теплой воды), и ваш сон будет крепким и спокойным.

Хочу дать еще один полезный для здоровья совет: пейте чай с молоком!

Смесь чайного настоя с молоком представляет собой в высшей степени питательный, легкоусвояемый человеческим организмом напиток. Многие любители и ценители чайного аромата и вкуса считают кощунством смешивание чая с молоком и сливками, как это делают в Англии. Однако у монголов тоже принято чай употреблять с маслом. Третьим компонентом служат добавки веществ, придающих напитку либо сладкий (сахар), либо горько-сладкий (соль, перец) вкус. Цельное несброженное молоко иногда плохо переваривается желудком, а чай удачно «исправляет» недостатки молока. Растительные белки и жиры, имеющиеся в чайном растворе, смешиваясь с животными жирами и белками молока, создают полезный для человека жиро-белковый комплекс, в котором содержится набор витаминов. Так чай помогает молоку, а молоко чаю. Чай с молоком – хорошее профилактическое средство. Кроме диет и очищения организма, его употребляют при заболеваниях сердца и почек, а также как средство при дистрофиях, истощении нервной системы и при полиневритах. Но и для здорового человека, какой бы профессии он ни был, душистый крепкий чай с молоком полезен. Это необходимый напиток. Хорош он не только утром для бодрости, но и в течение дня, особенно после напряжения.С молоком можно употреблять все типы чая: и черный, и зеленый, как байховый, так и прессованный. Лучше всего употреблять в смеси с чаем не кипяченое, а пастеризованное молоко, подогретое до 40-60°. Так что я лично советую вам, дорогие читатели, пить полезный для организма чай с молоком.Чаи пьешь – дольше живешь. Это подтвердили парижские кардиологи. Чаепитие, по их оценке, уменьшает риск преждевременной смерти на 24%.

Мой любимый напиток – чай, люблю его с детства. Живу долго, мне 83 года.

Адрес: Мироновой Лидии Ивановне, 680052, г. Хабаровск, ул. Покуса, д. 22, кв. 92



ПАМЯТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Мои советы предназначены на каждый день нашей жизни и помогут в работе над собой. Ведь от того, как мы относимся ко многим вещам, зависит наше здоровье.

- Не отчаивайся.
- Не беспокойся, не суетись («беспокойный разум подобен дикой обезьяне»).
- Забудь о вредных привычках.
- Учись мудрому общению с людьми («Век живи – век учись»).
- Люби Бога (Отца, Вседержителя, Создателя, Творца).
- Считай свои удачи, даже маленькие.
- Живи сегодня, в пределах этого дня, занимайся чем-нибудь полезным в течение дня, решай проблемы этого дня.
- Думай только о главном. Забудь о мелочах, думай только о хорошем, позитивном, по существу, развивай позитивное и рациональное мышление. Не ориентируйся на призрачные цели, не строй замков из песка, концентрируйся только на жизненно важных вещах. Ни на чем не зацикливайся. Помни, каждая вещь или событие заслуживают столько внимания, насколько они важны в нашей жизни.
- Соблюдай режим дня и ночи.
- Занимайся оздоровлением тела в помощь к оздоровлению души. Не забывай о дыхательной гимнастике.
- Питайся рационально.
- Реальность и вымысел – разные вещи.
- Если не существует реальной угрозы, не надо ее выдумывать.
- Источники беспокойства должны быть реальными.
- Идеи и мысли должны быть позитивными, конструктивными и собирательными. Думай о главном.
- Меньше сомневайся – больше живи.
- Всякую информацию воспринимай спокойно, дозируй информацию, не копи лишней информации.
- Не забывай о важной (если не главной) роли пространства и времени в нашей жизни.
- И еще. Не бойтесь быть смешными, бойтесь быть несчастными.
- Если тебе ужасно плохо, если тебе кажется, что тьма и горе объяли тебя, знай, что где-то есть светлая дорога, которая ждет именно тебя. Ищи ее из последних сил, и ты победишь несправедливую жизнь!

Адрес: Бессмельцеву Валентину Ивановичу, 397807, Воронежская обл., Острогожский р-н, совхоз Острогожский, ул. Центральная, д. 16, кв. 3

МОЙ ОПЫТ ПРИСЕДАНИЙ

Поделюсь своим опытом оздоровления. Я читал, что приседания очень полезны для организма человека. При выполнении приседаний мышцы ног, как второе сердце, качают венозную кровь в сердце человека. Приседания также лечат гипертонию. Мне 66 лет, и я решил это проверить. С января 2015 г. и по сегодняшний день продолжаю делать приседания. Начал я с 10 приседаний по 3 подхода, т.е. 30 приседаний один раз в день ежедневно. Постепенно стал увеличивать количество приседаний на 2 и довел до 100. Через два месяца уже выполнял 200 приседаний в день. Скачки артериального давления (АД) прекратились. Четко установилось АД 130/80. До начала приседаний АД все время прыгало до 150/100, и приходилось почти постоянно принимать таблетки для снижения АД. Они хоть и снижали АД, но появились сильные головные боли. Нарушилась работа желудка, почек, печени. Через 5 месяцев, в мае 2015 г. я уже делал 300 приседаний за 12 минут, а в июне – 400 приседаний за 15 минут. Самочувствие намного улучшилось, АД четко держалось в пределах 130/80, и с января 2015 г. по сегодняшний день я не принял больше ни одной таблетки!

Теперь опишу методику приседаний из своего опыта. При выполнении приседаний необходимо соблюдать три условия. Первое – приседать лучше, придерживаясь руками за край стола, или за спинку стула, или за подоконник, опуская таз не ниже бедер, т. е. так, как будто вы садитесь на стул – не ниже. Спина должна быть максимально прямой. Второе – при приседаниях надо обязательно делать вдох через нос, вставая – выдох через рот, интенсивно, как бы выдыхая весь воздух из себя, со звуком «Ха-а», но не кричать. Третье – выполнять приседания ежедневно в любое время дня, один раз в день и не делать пропусков более двух дней. Чтобы видеть динамику показателей при приседаниях, нужно ежедневно вести дневник. Записывать АД до приседаний и после, пульс во время приседания в промежутках между подходами. Например, выполнив первый подход – 20 приседаний, делаем замер пульса за 10 секунд, через 20-30 секунд – второй подход – 20 приседаний, снова замер пульса, через 20-30 секунд третий подход. Закончив третий подход, замеряем пульс, а через 3-5 минут измеряем АД. Мне почему-то стало удобнее делать по 2 подхода. 100 приседаний, замер пульса и снова 100 приседаний. Количество приседаний подбираете по своему самочувствию, так чтобы приседать было комфортно, но не менее 100 приседаний. Меньшее количество не дает эффекта. При приседаниях пульс должен быть 120-130 ударов в минуту. В первые дни занятий могут болеть мышцы ног. Это нормально, так как мышцы были ослаблены. Если появятся очень сильные боли, то надо уменьшить количество приседаний или сделать перерыв в один день. Через некоторое время боль пройдет, хруст в коленях прекратится.Теперь про некоторые нюансы приседаний. Лучше выполнять приседания в облегченной одежде, обнажая тело как можно больше, с открытой форточкой, без сквозняка. После окончания приседаний лучше растереться мокрым полотенцем и насухо вытереться. Пульс во время приседаний можно регулировать скоростью приседаний.

Пульс замеряем так: накладываем ладонь правой руки на горло, нащупываем пульс и считаем количество ударов за 10 секунд по секундомеру часов или по мобильному телефону. Затем количество ударов за 10 с умножаем на 6. Например, за 10 с насчитали 20 ударов, умножили на 6 и получили 120 ударов в минуту. Все очень просто и легко выполнимо. Вы мне не верьте, а сами проверьте. Потом свой опыт напишите в газету. Ни один врач вас не вылечит, только вы можете быть своим лекарем. Самое главное – не лениться!

Здоровья и бодрости духа читателям!

Адрес: Скорикову Валерию Павловичу, 10008, Украина, г. Житомир, ул. 1 Травня, д. 45, кв. 3

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ТЕНДИНИТ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Как лечить тендинит и что это за болезнь? Сильно разболелось колено, уже не в первый раз. И поставили вот такой диагноз после рентгена. Врач сказал, что все из-за давних травм, и придется, наверное, идти на операцию. Можно ли как-нибудь обойтись без нее? Прошу ответить специалиста Г.Г. Гаркушу. Мне 58 лет.

Соболев М.А., г. Томск

Тендинит – воспаление и дистрофия ткани сухожилия. Сначала едва заметная боль появляется в основном по вечерам или после чрезмерной нагрузки. Потом боль усиливается и возникает даже в покое на фоне полного благополучия.

Причин, приводящих к воспалению связочного аппарата, множество. Чаще всего это давняя травма. Вспомните, чем вы занимались в молодости. Колено легко травмировать, например, играя в футбол, занимаясь прыжками в высоту или бегом с препятствиями, катаясь на велосипеде. Возможно, были неудачные приземления, прыжки или торможение на твердом покрытии во время игры в баскетбол, волейбол. В группе риска все, кто занимается спортом. Иногда в таких случаях ставят диагноз лигаментит. Есть еще термин «колено прыгуна».

Обычно воспаление развивается только на одной ноге – как правило, толчковой. Но бывает и двухстороннее. Оно может привести к некрозу, отмиранию тканей. Помимо боли, беспокоят скованность, напряжение или слабость при разгибании ноги в колене.

Возникновению тендинита способствуют и системные заболевания, ослабляющие соединительную ткань, такие как красная волчанка. Сказываются «болезни века»: сахарный диабет, ревматоидный артрит, почечная недостаточность, цирроз печени. Больным назначают длительный прием глюкокортикоидов.

Вообще, существует два метода лечения тендинита. Если болезнь не слишком запущена – консервативное. Рекомендуются обезболивающие, противовоспалительные препараты и лечебная физкультура. А при упорном тендините – хирургическое вмешательство. Но после него в восстановительный период все равно назначается лечебная физкультура. В любом случае, лечение длительное. Что еще может помочь?

В продаже есть ортопедические наколенники. Такое несложное приспособление не только защищает от повторных травм, которые в вашем случае недопустимы. Наколенник разгружает связки, удерживая сустав в правильном положении. И боль уменьшается.

Конечно, вам надо избегать перегрузок, прыжков.

А теперь – упражнения лечебной физкультуры. Они просты. Их обязательно надо выполнять, чтобы сустав не потерял подвижность. Удерживать описанные позы, считая до 5. Очень постепенно увеличивать время и довести счет до 50. То же самое касается количества повторов.

1. Растяжка мышц задней поверхности ног. Сидя на стуле, ноги вытянуть перед собой, носочки максимально напрячь и потянуть на себя.

2. Растяжка передней поверхности ног. Стоя у опоры, согнуть ногу в колене. Удерживать стопу рукой сзади.

3. Лежа на полу, повернуться на бок. Ногу, которая сверху, медленно поднять на высоту плеча. Так же медленно опустить. Перевернуться на другой бок и повторить столько же раз.

4. Лежа на спине, одну ногу согнуть в колене. Стопа – на полу. Другую ногу плавно поднимать на высоту согнутого колена. Затем – другой ногой.

5. Сидя на полу, упираясь руками позади себя, согнуть ноги в коленях и зажать между ними небольшой мяч. Сжимать его коленями.

6. Сидя на полу, захватить стопы руками. Наклониться вперед и коснуться головой колен. Стараться не сгибать ноги.

7. Выполнять у опоры. Стоять на одной ноге, а другой, выпрямленной, чертить круги перед собой. Затем чертить их сбоку. Повторить другой ногой.

8. Делать стоя. На ноги в области голеностопных суставов надеть широкую резинку длиной 1 м, со сшитыми концами. Поднимать ноги поочередно вперед и назад, преодолевая сопротивление резинки.

ГИПЕРПЛАЗИЯ ЭНДОМЕТРИЯ

У меня вопрос к натуротерапевту. Мне 36 лет, двое детей, 12 и 10 лет. В феврале и марте болела гриппом и ОРВИ. В эти месяцы в середине женского цикла было подкравливание. После УЗИ поставили диагноз гиперплазия эндометрия. Очень прошу, помогите советом. Можно ли лечиться травами и какими? Напишите рецепты. Хочется знать и причину болезни.

Юлия, Карелия, г. Кондопога

Эндометрий матки – ее внутренняя слизистая оболочка. А гиперплазия – разрастание, усиленное размножение клеток за пределами этого слоя, иногда их перерождение. Сама матка увеличивается в объеме.

Есть несколько типов гиперплазии эндометрия: 1) железистая (разрастание железистой ткани); 2) железисто-кистозная (железистая ткань в сочетании с кистами); 3) атипичная (аденомная; риск перерождения аденомаматоза в рак составляет 10%); 4) железисто-фиброзная (полипозная; разрастание железистой и соединительной ткани). Последний тип особенно распространен.

Гиперплазия эндометрия бывает у женщин любого возраста. Даже у девушек, подростков, когда происходит гормональная перестройка организма. Бывает и перед менопаузой. Нередко заболевание возникает на фоне частых гормональных сбоев, например из-за абортов. Но точная его причина неизвестна.

Основной симптом – нециклические кровянистые выделения, чаще мажущие, до месячных или после. Иногда в середине цикла, как в вашем случае. В чем заключается опасность? Длительное подкравливание ведет к анемии.



Нарушается углеводный и липидный (жировой) обмен. На фоне гиперплазии эндометрия появляются и другие гинекологические заболевания. Отмечается, что часто страдают женщины с дефицитом прогестерона, в организме которых усиленно вырабатываются эстрогены. У них же наблюдаются мастопатия, миома матки, поликистоз яичников. А кроме гинекологических болезней, еще и нарушения жирового обмена, гипертония, нарушения в работе печени, повышение уровня сахара в крови. Кстати, эстрогены вырабатываются и благодаря избыточной жировой ткани. Кроме того, их становится больше не только из-за названных внутренних процессов, но и вследствие приема гормональных контрацептивов (противозачаточных средств) без прогестерона.

Гиперплазия эндометрия и другие заболевания женской репродуктивной системы могут привести к бесплодию. Нарушение гормонального фона отражается на яйцеклетке. Даже в случае ее оплодотворения она не попадает в тело матки, и беременность не наступает. Изредка все же случается забеременеть при таком заболевании. Но это может закончиться в лучшем случае невынашиванием плода, а в худшем – серьезными пороками его развития. Кроме того, возможно образование опухолей, которые ускоренно растут вместе с плодом. Если опухоль онкологической природы, то она угрожает жизни ребенка и матери. В большинстве случаев беременность все же вовсе не наступает. А вот после успешного лечения и обследования через год вы сможете родить здорового ребеночка. Чем же лечат гиперплазию эндометрия? Обычно назначают гормональные таблетки (комбинированные оральные контрацептивы, гестагены, релизинг-гормоны). При необходимости проводится хирургическое лечение, лечебно-диагностическое выскабливание. Параллельно с гормонами для скорейшего выздоровления рекомендуются витамины группы В, С, РР. Кроме того, препараты железа, успокаивающие средства (валериана, пустырник), физиотерапия, иглорефлексотерапия.

Ваше питание должно быть полноценным, и надо соблюдать режим труда и отдыха. Также применяются средства народной медицины в сочетании с гормональным и хирургическим лечением.

Курс приема успокаивающих трав составляет не менее 4-6 месяцев. Кроме упомянутых валерианы и пустырника, многим помогают синюха и пион. Растения чередуют, принимая каждое по 2 недели.

Полезны и желчегонные травы, которые влияют на жировой обмен. К ним относятся чистотел, подорожник, аир, кукурузные рыльца, полынь, пижма. Если ускоряется выведение желчи, активизируются и обменные процессы в печени, очищается кровь. А на обмен в самой матке положительно влияют боровая матка и грушанка.

Чтобы справиться с анемией, пейте свежеотжатые соки моркови и свеклы. Также советую принимать настой крапивы.

ЗАЧЕМ НАМ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ?

Прошу ответить специалиста, какое значение для организма имеет углекислый газ. Чем грозит его нехватка? Как его пополнить?

Адрес: Мушапловой Н.И., г. Краснодар, ул. Ким, д. 143, кв. 134

Жизнь на земле начала развиваться при высокой концентрации углекислого газа (диоксида углерода). И он стал необходимым компонентом обмена веществ. Без него органы не получали бы питания. Ведь этот газ регулирует активность всех витаминов, ферментов, а также гормонов. И если его не хватает, обменные процессы нарушаются. В результате – аллергия, отложение солей, спазмы сосудов, застой, накопление свободных радикалов и развитие новообразований. Можно сказать, что диоксид углерода – основа жизни, нашего здоровья.

Обмен веществ невозможен без дыхания. Когда мы дышим, в зависимости от содержания в плазме углекислого газа происходит насыщение гемоглобина кислородом. Для нормализации обменных процессов клеткам требуется всего 2% кислорода и 7-8% углекислого газа. Он является природным расширителем сосудов. Головной мозг замедляет кровоснабжение, если содержание углекислого газа снижается даже очень незначительно. То есть гипервентиляция нашему мозгу не нужна, она приводит к смерти клеток.

Углекислый газ играет важную роль в регуляции дыхания. Благодаря ему увеличивается содержание водородных ионов в крови, что ведет к изменению pH (водородного показателя) крови. При снижении pH резко усиливается дыхание. Так что углекислый газ нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия. Гипервентиляция в течение короткого времени может привести к смерти. Если долго дышать глубоко, возникает головокружение, вплоть до потери сознания. А если ненадолго ограничить поступление кислорода, то, наоборот, чувствуется прилив энергии. Она уходит, по большей части, на компенсацию окислительного процесса, когда кислорода слишком много.

На этом основана и дыхательная гимнастика Бутейко, Стрельниковой. Эффект объясняется включением внутренних резервов организма. И если раньше говорили, что кислород – это жизнь, то теперь такие представления устарели.

Когда в воздухе, которым мы дышим, слишком много углекислого газа, можно и задохнуться. Но сам по себе этот газ – не яд, а жизненно необходимое для любого организма вещество. Его дефицит становится причиной самых разных заболеваний нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем. Меняется состав крови, страдают мышцы и кости. Многие специалисты сейчас считают, что такие болезни связаны с глубоким дыханием. Возьмите, к примеру, горцев. Они почти не страдают от астмы, гипертонии, стенокардии, которые распространены среди большинства горожан. Однако не обязательно уезжать в горы, где кислорода в воздухе меньше. Можно и дома заниматься специальной дыхательной гимнастикой. Она даже полезнее для здоровья, чем пребывание в горах, если вы не привыкли там находиться.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Дыхание и здоровье



Кажется очевидным, что самое главное в жизни – это дыхание, ведь без него нам не прожить и нескольких минут. И самое естественное – тоже дыхание, поскольку оно происходит само собой, мы о нем не думаем. А может быть, напрасно не думаем? Существует же множество специальных дыхательных методик и упражнений. Вот только что из них выбрать человеку занятому, обремененному семьей, работой и всякими болезнями? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-реабилитолог, автор книги «Мифология здоровья» А.И. СТЕПАНЕНКО.

– Александр Иванович, мы с вами уже обсуждали наиболее важные моменты здорового питания, в том числе особую роль пептидов и микроэлементов («ЛП» №13 и 17 за 2015 г.). А как надо дышать?

– Я испробовал на себе немало дыхательных систем и с позиции врача-реабилитолога могу поделиться с вашими читателями обретенным знанием. Прежде всего, обратите внимание: методик дыхания в мире много, но наши российские в корне отличаются от всех прочих. Почему? Потому что они предназначены для гиподинамичного образа жизни. Я, в частности, имею в виду предложенный К. Бутейко метод ВЛГД, волевой ликвидации глубокого дыхания. Этот метод, особенно если его исполнять неправильно, приводит в конце концов просто к сворачиванию жизнедеятельности человека, так же как и некоторые диеты, и избыточное голодание.

На самом деле единственная физиологичная система похудения – это активное дыхание и физическая нагрузка.

Тем не менее гипоксический тренинг тоже полезен, особенно задержки дыхания на выдохе, сопровождаемые движениями живота. С их помощью можно и холестерин нормализовать, и похудеть быстро и безопасно. А если хватает сил побегать, так и совсем хорошо. Очень полезны температурные колебания (баня – обливания холодной водой). И точно так же полезны чередования дыхания с задержками, то есть ВЛГД, и коротких (по несколько минут) циклов активного гипервентиляционного дыхания. Все это – включение разных программ выживания, которые наше тело воспримет с благодарностью.

– Неужели телу все равно, чем заниматься?

– В общем-то, все это разные способы доведения себя до «порога анаэробного обмена». Это пульс 130-150 ударов в минуту. Для нетренированного человека необходимо полчаса в день иметь такой пульс. А уж чем вы себя до него доведете – дыханием, волнением, или плаванием, или поднятием тяжестей, бегом, сексом или танцами, баней или прыжками – телу все равно. Главное – не менее получаса в день. Ну, и порастягиваться очень полезно, даже домашняя работа или огород подойдут, и есть, конечно, нужно разнообразную, вкусную и здоровую пищу. Особенно пептидсодержащую.

А по поводу дыхания хочу сказать одну важную вещь, на которую на моей памяти никто внимания не обратил. Занимаясь диагностикой в сопровождении КСИ-метрии, я постоянно замечал одну особенность: у всех длительно болеющих были нарушения дыхания. С другой стороны, пациенты с нарушениями дыхания не могли полноценно выздоравливать, болели чрезмерно и подолгу. Поэтому если у человека не нормализована дыхательная функция, то говорить о его хорошем здоровье – преждевременно. Нужно сначала поставить дыхание.

– Можно ли поставить дыхание самостоятельно?

– Можно. Даже если эта работа будет выполнена частично, она, несомненно, будет полезна для организма. Поэтому я расскажу о нескольких приемах для самостоятельной постановки дыхания. Если этого не сделать, то любые упражнения будут малоэффективны.

Начнем с того, что надо фиксировать внимание на своей диафрагме и освободить ее для последующей дыхательной практики. Наиболее просто сделать это, став на мост, то есть лежа на спине, опереться на пятки и лопатки и приподнять живот и таз. При этом дышать надо часто, делая очень короткие вдох и выдох.

Затем перевернитесь на живот, упритесь лбом, поддерживая себя руками (предплечья лежат на полу) и подышите так же часто, одной диафрагмой. Тело опирается на стопы, лоб и согнутые руки, а живот, таз и ноги приподняты. Дыхание частое. Во многих случаях такой постановки дыхания бывает достаточно. Но часто люди настолько закрепощены, что первым долгом им надо освободить дыхание.

– Как же освобождать дыхание?

– Начните с верхнего дыхания. Поставьте палец в яремную ямку над грудиной и надавите достаточно сильно – обычно это движение сопровождается болью. Несколько минут делайте вибрационные движения с надавливанием в этой точке, пока не исчезнут кашель, поперхивания, боли и вы не почувствуете в яремной ямке два вида пульсации. Одна пульсация – это пульсовая волна, а другая возникает, если дышать максимально часто и неглубоко – пульсация передается в эту точку. Если не получается, простучите пальцем передний реберный край – все доступные спереди межреберные промежутки. Далее снова проверьте пульсацию при частом «собачьем» дыхании. Если вы все делаете правильно, дыхательные движения должны быть легкими и свободными.

А вторая точка, которая должна быть протестирована, находится в ямке прямо под мечевидным отростком. Там тоже в результате вибрационного массажа (в такт «собачьему» дыханию) не должно быть болезненности и должна ощущаться пульсация



в такт дыханию. Если никак не можете ее добиться, положите ладони на нижние края ребер и часто-часто подышите. Можно также применить следующий прием: затянуть нижнюю часть грудной клетки поясом и тоже часто-часто подышать «по-собачьи». Это хорошо помогает освободить дыхание.

– А упражнения какие-то для этого существуют?

– Вот одно очень простое упражнение. Можно лечь на скамью, на кровать, даже на пол, взять в руки веревочку, зажать ее с двух сторон большими и указательными пальцами и медленно, очень медленно, растягивая веревку вытянутыми руками и часто-часто дыша, поднимать напряженные руки от бедер за голову. Это тоже освобождает дыхание. Идеально, когда еще появляется вибрация в мышцах рук.

Еще один момент. В норме ребра при вдохе расходятся краями в стороны. Если у вас с этим трудности, то положите себе руки на грудину – ладонь на ладонь – и имитируйте реанимацию дыхания, совершая надавливания на грудину, как при оказании помощи умирающему. После этого приложите палец под мечевидный отросток и, начав дышать «по-собачьи», – вы ощутите там пульсацию.

И тогда выполните еще один тест – надавливание пальцем в область пупка. При этом вы должны чувствовать и пульсацию аорты, и пульсацию в такт «собачьему» дыханию.

К сожалению, ощущениям этих пульсаций очень мешают пупочная и особенно диафрагмальная грыжи – они сильно осложняют дыхание. Есть специальные приемы, как эту помеху обходить. Постановочные процедуры помогают установить тело в правильное положение и приступать уже к любым дыхательным упражнениям.

– Какое дыхание нужно тренировать с помощью упражнений?

– Главное тренировочное дыхание – максимально частое, как «собачье», и при этом предельно неглубокое. В идеале нужно добиваться вентиляции легких за счет частоты дыхания, а дыхательные движения над грудиной, в эпигастрии (область под мечевидным отростком), в пупке, на спине на уровне диафрагмы должны быть неощутимыми. Максимум, чего можно добиться, – это чтобы дыхание через нос (и вдохи, и выдохи) не ощущалось рукой при ее приближении к ноздрям. Это идеальное тренировочное малое дыхание, апофеоз ВЛГД, разработано С.В. Василевицким.

Устраивать себе часто такую тренировку не надо. Лично мне 1 раза в день хватает. Главное – чтобы скорость дыхательных движений была максимальной. И помните: снижение объема дыхания надо обязательно чередовать с периодическими мощными дыхательными нагрузками, то есть «раздыхиваться», а то от излишнего увлечения ВЛГД можно и дышать разучиться! За день таких гипервентиляций следует делать штук пять, опять же по 1-2 минуты, как и «собачье» дыхание.

– А в обычной жизни тоже так надо дышать?

– Дыхание – процесс преимущественно рефлекторный. Невозможно все время принуждать себя дышать, «как правильно», но, по мере освоения разных типов дыхания, вы сможете ими пользоваться в своих целях. Например, утром при пробуждении несколько минут следует сильно и резко подышать с максимальной амплитудой и частотой. Кое-кому полезно даже попеть или прокричаться.

Во время бега, для того чтобы он был вам на пользу, а не во вред, дышать следует только носом. Если дыхания через нос не хватает, переходите на ходьбу. Для тренировки легких надо затруднить дыхание на вдохе и выдохе – например, надувать шарики, дышать через тряпочку или бегать, затянув на груди пояс.

– Есть ли какие-то дыхательные упражнения для особых целей?

– Для безумно занятых приведу дыхательное упражнение, запатентованное В. Коэлла, которое выполняется сидя за столом. Сначала поверхностный вдох носом, затем выдох через нос при наклоне к столу, затем выдох продолжается при отжимании от стола с постепенным увеличением его продолжительности, под громкий устный счет (до 5-8) и с одновременным сжиманием ануса и втягиванием живота. Во время паузы после выдоха делаете наклоны влево-вправо, вперед-назад, с закрытым ртом, язык прижат к нёбу, руки согнуты в локтях, кисти касаются плеч. Потом – резкий вдох носом с одновременным выпрямлением головы и выбросом рук вверх с хлопком над головой.

А вот хорошее упражнение, которое увеличивает физиологические возможности человека, а заодно и нормализует вес.

Делаете свободный вдох, а потом активный выдох через губы трубочкой на вытянутую перед собой руку. Выдох делается резкий, чтобы рука ощутила поток воздуха…

– Как будто задуваешь свечу?

– Да. Таких выдохов может быть несколько. После выдоха свободной рукой зажимаете нос и делаете несколько – до десятка – втягиваний живота, затем снова делаете «выдох после выдоха» (у нас остаточный объем воздуха после выдоха не менее полутора литров) и опять с зажатым носом производите втягивания и выпячивания живота.

По мере сил такие довыдохи следует повторять. В идеале выдох после выдоха с последующим втягиванием и выпячиванием живота делается не 2-3, а 5-8 раз – желательно до момента, когда в животе начинается жжение. Это дыхание удобно тем, что по утрам исправно чистит кишечник, а в обычное время уменьшает живот и повышает иммунитет. К тому же оно оказывает очень сильное и полезное воздействие при бронхиальной астме.

– Можно ли его рекомендовать всем страдающим астмой?

– Любые дыхательные упражнения, применяемые от случая к случаю, могут вести в никуда. В течение дня нужно (в тренировочном режиме) менять характер дыхания – от малого, то есть ВЛГД, или тоже очень эффективной гимнастики Стрельниковой до эпизодов активного, мощного, глубокого дыхания. Кроме того обычная физическая нагрузка тоже должна присутствовать ежедневно. Этот вид дыхания, о котором мы сейчас говорили, при наличии сердечно-легочных заболеваний типа стенокардии или бронхиальной астмы надо применять с особой осторожностью. Только если неспешно и постоянно тренировать таким дыханием легкие, тогда будет толк.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ЗАЩИТНИЦА И ЗАСТУПНИЦА

У каждого из нас есть друзья, общаться с которыми всегда легко и приятно. Но бывают и такие приятели, завистливые и с недобрыми мыслями, с которыми хотелось бы встречаться как можно реже. Визит таких гостей в дом – событие не из приятных. Но не вывесишь же у входной двери объявление «Недоброжелателям вход запрещен»!

Но одна моя знакомая сказала, что в этом нет необходимости, если дом или квартиру оберегает образ Божией Матери «Остробрамская». За этим образом издавна примечена способность отводить от порога нежелательных гостей.

Икона необычная. Едва взглянув на нее, тут же ловишь себя на мысли, что не хочется отводить глаза в сторону. В этот момент есть только одно желание – все больше и больше погружаться в царство красоты, любоваться и наслаждаться...

Богородица изображена по пояс, голова наклонена, лик выражает смирение, руки скрещены на груди. Над головой Божией Матери – нимб, он окружен острыми лучами и звездами. Красота необыкновенная! Икона дает нам возможность видеть Богородицу в тот момент, когда Ангел Господень сообщает Ей благую весть – Она избрана, чтобы родить сына Божия.

Считается, что икона Матери Божией «Остробрамская» не только домашний очаг защищает, но и помогает в самых разных делах. Вот какая история была с мальчиком Георгием – сыном моей приятельницы Антонины. Георгий не говорил. Родители ребенка, обеспокоенные его немотой, обращались к различным специалистам. Но никто не мог помочь – мальчик молчал и лишь иногда произносил что-то нечленораздельное.

И вот однажды в их городок привезли из Литвы чудотворную икону «Остробрамскую» (ее постоянное местонахождение – г. Вильнюс). Узнав о этом, моя приятельница сразу же поехала к ней на поклонение. Антонина молилась об исцелении сына, просила помочь. И вдруг ребенок заговорил. Причем он сразу произнес сложную фразу – высказал свое мнение об одном знакомом Антонины: «Знаешь, мама, а этот дядя,



по-моему, не прав». И это было настоящее чудо! Речь – чистая, правильная, как у взрослого человека! И без нужды Георгий не болтает – всегда по делу. То-то родители радуются!

Александрова Б.Д., г. Владимир

ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО

Я не писатель, особыми талантами не наделен, поэтому заранее прошу читателей извинить меня за нескладное изложение. А рассказать мне хочется о том, какие необычные явления происходят по молитвам, обращенным к св. блаженной Евфросинии Колюпановой. В селе Колюпаново (это в Тульской области) есть монастырь, где хранятся мощи святой под спудом. Неподалеку есть и источник, выкопанный когда-то руками самой св. Евфросинии. Когда мне рассказали о том, какого рода исцеления там произошли, то я сначала не поверил: «Слепой прозрел? Но ведь это – за гранью возможного!» Но мне показали документ. В 1995 году на источник привезли трехлетнего мальчика, жителя Тулы. Приехал он вместе с мамой – Будановой Риммой Михайловной, которая на тот момент работала медсестрой в больнице имени Семашко. У Димы была врожденная слепота, сросшиеся веки. Но после чтения молитв на могиле блаженной Евфросинии у мальчика открылись веки, он стал реагировать на свет. А после купания в источнике зрачки стали двигаться – малыш стал видеть!

Врачи после обследования с удивлением подтвердили факт прозрения. Родители малыша счастливы и благодарят Бога и всех, кто помогал им и поддерживал.

Шаболакин Г., г. Алексеевка

ВОПРЕКИ ПРОГНОЗАМ ВРАЧЕЙ

Мой брат работал в научно-исследовательском институте. Говорит, что современные технологии дают возможность изучать даже такие необъяснимые с логической точки зрения вещи, как мощи святых. Интересного открыто много. Так, в частности, проводились исследования, которые доказали, что воздух вокруг мощей святых угодников обладает целебной аурой, в которой совершенно непостижимым образом растворяются болезнетворные микробы и бактерии.

Но некоторые явления мы стараемся объяснить, опираясь на известные нам законы физики, математики. Но знания наши ограниченны – и потому многие события остаются для нас загадочными. Но и они происходят по каким-то законам! А как же иначе? Только вот мы с вами еще не знаем этих законов! Это касается и чудесных исцелений. Врачи бессильны, а человек исцеляется! Удивительно? Да!

Вот, например, была моя сестра в Ниловой пустыни. На богослужение пришла женщина с глухой девочкой. Они помолились и приложились к мощам прп. Нила. Девочка забралась на возвышенность возле мощей и оттуда наблюдала за происходящим.

Паломников было много, и маму той девочки оттеснили к алтарю. Женщина обернулась и стала знаками показывать дочке: «Не волнуйся, я вернусь!» А та вдруг как закричит на весь храм: «Мама! Мама! Я слышу!» Мать пробралась к девочке, схватила ее на руки и со слезами на глазах стала благодарить прп. Нила за помощь. А ведь врачи не давали благоприятных прогнозов. Сказали, что вернуть слух невозможно. И вот – чудо!

Юдакович Людмила, г. Иркутск



Пастушья сумка – крестьянская горчица

Когда-то русские крестьяне готовили из пастушьей сумки горчицу. Но не только! Это растение не зря называли сердечной травой. По старинной легенде, Бог послал ее людям, чтобы избавить от болезней. Вы можете встретить пастушью сумку повсюду: вдоль дорог и канав, на полях и огородах. И это не просто сорняк.

ВЫНОСЛИВЫЙ ЛЕКАРЬ

Любовь к лекарственным травам мне привил отец. Он же научил в них разбираться и применять при необходимости. Часто повторял: смотри, мол, как пастушья сумка умеет приспосабливаться к жизни, к среде обитания. Если она способна выжить даже в самых суровых условиях, какая же в ней сила!

Растение и правда уникальное. Его проросшие семена осенью перед заморозками не погибают, а «спят» до следующей весны. Одно из достоинств пастушьей сумки – ее способность останавливать разные кровотечения. Но у нее немало и других лечебных свойств. Настои, отвары, спиртовые настойки из нее заживляют раны и снимают воспаления, расширяют сосуды и очищают кровь, избавляют от жара, лихорадки. Это действенные желчегонные, мочегонные и вяжущие средства. В пастушьей сумке много ценных минералов, поэтому она полезна при нарушениях обмена веществ.

Как наружное средство давно применяется для промывания плохо заживающих ран, полоскания рта при инфекциях, для примочек при ушибах.

Снадобья из растения положительно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы. Они улучшают эластичность сосудов, в том числе капилляров, и предотвращают риск развития атеросклероза. В последнее время пастушью сумку используют еще и как средство, регулирующее давление, особенно у пожилых людей. Ею можно лечить гипертонию. Мне, например, помогает такой рецепт:

заполняю стеклянную банку на 1/3 объема сырьем и заливаю водкой. Настойка должна постоять 14 дней. После этого я процеживаю ее, отжимая сырье. Принимаю по 25-30 капель трижды в день.

Женщинам советую обратить особое внимание на пастушью сумку. При климаксе выручает настой: 1 ст. л. травы на стакан кипятка. Настоять 1-2 часа, процедить и принимать 3 раза в день по 1-2 ст. л. за 30 минут до еды.

Только не забывайте, что во время лечения важно придерживаться всех правил здорового образа жизни.

Кузнецова Нина Константиновна, г. Липецк

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Если вас замучил ревматизм либо какая-то другая суставная болезнь, советую принимать сок из травы пастушьей сумки.

Сам я пью его курсами каждое лето трижды в день по 40 капель. Очень важно разводить сок водой (1-2 ст. л.) Доказано, что он намного быстрее и эффективнее справляется со многими заболеваниями, нежели настой. Содержащиеся в нем «живые» биологически активные вещества нормализуют обмен веществ. Именно поэтому его можно использовать и для общего оздоровления.

Для профилактики рекомендуется принимать по 30-40 капель сока пастушьей сумки с небольшим количеством воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс профилактики и лечения может продолжаться от 3 до 4 недель.

Противопоказания – склонность к тромбозу из-за повышенной свертываемости крови, геморрой.

Абрамов Евгений Александрович, г. Смоленск

СЕРДЕЧНЫЙ ЧАЙ

Пастушью сумку не зря называют сердечной травой. Она богата калием, поэтому издавна используется для лечения и профилактики сердечных заболеваний.

Дело в том, что калий нам необходим для регуляции сердечных сокращений и артериального давления. Чтобы давление было в норме, с пастушьей сумкой заваривают ароматный чай.

Приготовьте целебный напиток: 4 ч. л. сухой травы залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться 10 минут. Процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Чай из пастушьей сумки хорошо пить весной как кровоочистительное средство.

Никифорова И. В., г. Москва

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПАСТУШЬЯ СУМКА?

Траву используют как кровоостанавливающее средство при ранах и внутренних кровотечениях – легочных, почечных, маточных и желудочных. Ею лечат стоматит, гингивит. Снадобья из пастушьей сумки улучшают работу кишечника и печени, помогают при диарее. Они регулируют обмен веществ, поэтому их применяют при подагре, ревматизме. В растении много каротина, солей кальция, фосфора и других необходимых для здоровья веществ.



ОХРАННУЮ ГРАМОТУ ДАРИТ РЯБИНА

Красную рябину уже слегка подморозило. Старые люди говорят, что после заморозков, первого снега она обладает еще и магической силой.

Каждая ягодка наполнена микроэлементами, витаминами, которые делают нас сильнее, здоровее, красивее и моложе. Учитывая такой богатый состав, плоды рябины красной можно и нужно использовать в качестве поливитаминного, общеукрепляющего средства. Они ускоряют обмен веществ и возвращают силы. У нас в семье все пьют рябиновые эликсиры молодости.

Смешайте сушеные плоды рябины красной и шиповника (поровну). Измельчите в кофемолке. Заваривайте смесь по 1 ч. л. на стакан кипятка и пейте вместо чая. Напиток стимулирует мозг, улучшает память и полезен всем.

А вот рецепт общеукрепляющего витаминного чая.

Залейте в термосе 2 ст. л. сухих ягод рябины 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте 1-2 часа. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

И не забывайте использовать сок рябины для стареющей кожи: протирайте им лицо, шею, руки при любой возможности.



В рябине красной очень много биологически активных веществ, способных предупреждать и лечить разные болезни. Включая атеросклероз, который считают спутником старости.

Шалашова В.О., г. Старый Оскол

РАЗГЛАДИМ МОРЩИНКИ ВОКРУГ ГЛАЗ!

Самое лучшее средство для борьбы с морщинками – это петрушка.

Для начала приготовьте отвар: 1 ст. л. измельченной зелени залейте 100 мл кипятка, плотно закройте крышкой и оставьте на 15 минут. Затем очистите 1 сырую картофелину и натрите на мелкой терке. В 1 ст. л. картофельной массы добавьте 2 ст. л. теплого отвара из петрушки и 1 ст. л. любого растительного масла. Размешайте и выложите ровным слоем на марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев. Положите на глаза, слегка прижмите и подержите 15-20 минут.

Такую маску рекомендуется делать перед сном. Потом не умываться, просто убрать остатки мягкой салфеткой. А чтобы увлажнить кожу вокруг глаз, смажьте ее сырым яичным желтком. Через 15-20 минут умойтесь теплой водой. Можно размешать желток с растительным маслом в равных пропорциях.

Эти простые домашние средства отлично помогают коже сохранять упругость, предотвращают появление новых морщинок.

Угарова Н.А., г. Иваново

СТАРЕЕМ, ПОТОМУ ЧТО НЕРВНИЧАЕМ

Почему одни люди стареют быстрее, чем другие? Этот вопрос я себе задаю уже давно. И вот только недавно нашел простой ответ.

Во всем виноват стресс, потому что он вызывает необратимые изменения на клеточном уровне. И бедный организм не в силах защищаться.

Особенно «прилипчив» стресс к женщинам. Те из них, которые часто волнуются, живут на 9-17 лет меньше. К такому выводу пришли ученые. Да мы и сами давно знаем, что все болезни от нервов, только вот поделать ничего не можем. Разве проживешь без волнений? Единственное спасение – стать мудрее. Ведь с каждым годом мы чему-то учимся, приобретаем опыт. Кстати, отрицательный – тоже опыт. Поэтому я стараюсь учитывать и его, чтобы не укорачивать себе жизнь.

Начал с того, что стал внимательнее относиться к здоровью. В этом помогают советы тех читателей, которые придерживаются здорового образа жизни. Совет мало есть и много двигаться стал основополагающим.

Второй шаг, очень важный на пути к здоровью сердца и сосудов. Я запретил себе нервничать по пустякам. Это гораздо труднее, чем похудеть. Однако, приложив усилия, можно себя контролировать. Самое главное мое достижение: при самоконтроле удается нормализовать давление. Начинал с элементарного приема. Просто набирал в рот воды, когда очень хотелось накричать на кого-нибудь. Смешно? Зато и самому, и окружающим уже неохота портить друг другу жизнь.

Третий шаг к здоровью – умение расслабляться. Можно попробовать для начала расслабить лицо. Мы даже не подозреваем, как у нас натянуты губы и все мышцы. А улыбка – мощный инструмент. Почему мы так мало улыбаемся? Не привыкли. Боимся открыть свои чувства. А ведь такие простые приемы не только укрепляют наше здоровье, но и радикально меняют мироощущение.

Призываю всех разобраться в этом и поменять если не мир вокруг, то уж себя и свое отношение к нему.

Виноградов Сергей Семенович, г. Долгопрудный

КОГДА СПИНУ ГРЕТЬ ОПАСНО

В кругу моих знакомых бытует мнение – если заболела поясница, то надо сразу же ее хорошо прогреть. То есть намазать какой-нибудь ядерной мазью и замотать шерстяным платком, залезть в горячую ванну или, если есть возможность, пойти в баню и пропарить хорошенько. Я и сам тоже также думал. И надо сказать, что нередко такие меры хорошо помогали. Наработаешься в огороде или потаскаешь землю или доски, к вечеру спина разламывается. Потопишь баньку, возьмешь дубовый и можжевеловый венички, хорошо пройдешься по мышцам, потом в постель – и на утро как огурчик снова. Вот только, как оказалось, далеко не всегда такие прогревания идут на пользу.

В начале лета меня скрутило очень сильно. Надо сказать, что до этого радикулита у меня никогда не было, только, говоря медицинским языком, спазмы мышц. При них-то как раз тепло и помогает. Тут же я, как обычно, пошел в баньку, жена меня напарила, потом намазала перцовой мазью.

Сначала стало легче, смог выпрямиться с небольшим усилием. Лег в постель, а утром уже не смог встать – позвоночник совсем не разгибался, любое движение сопровождалось сильной болью. Поясница горячая, красная, вдоль позвоночника отек. Выпил обезболивающие таблетки, они не помогли. В результате приехал зять, меня осторожно погрузили в машину лежа на заднее сиденье и повезли к врачу. Там сделали несколько уколов, поставили блокаду, чтобы хоть как-то дать пояснице облегчение. Невролог мне целую лекцию прочитала о том, как опасно греть поясницу при радикулите в острый период.

Любое тепло, и тем более горячий банный жар, усиливает воспаление и отек, который сдавливает нервные корешки. В таких случаях лечиться можно только положением – лечь в удобную позу, чтобы разгрузить поясницу, используя валики. Можно прикладывать ненадолго холод, он уменьшает отек. Мази – не согревающие, а с противовоспалительными лекарствами вроде ибупрофена или диклофенака. Через силу никаких движений. Если все сделать правильно и сразу, острое воспаление через 1-2 дня спадет.

Греть поясницу при радикулите можно только вне обострения, для профилактики. То есть когда нет боли, а кожа не горит. Ну а если уже были проблемы с радикулитом, то во время работы надо утеплять спину и фиксировать поясницу с помощью поясов или хотя бы широкого шарфа.

Прогревания также вредны в острые периоды артритов, когда суставы и так отечные и горячие. Вообще, существует правило – любые воспаления не греть! Думаю, это надо знать каждому, чтобы не случалось таких казусов, как у меня.

Горчаков П.В., Ленинградская обл., г. Всеволожск

НЕСОЧЕТАЕМЫЕ ТРАВЫ

Есть разные лекарства, которые вместе друг с другом «не дружат» – усиливают свои побочные эффекты или обнуляют лечебную силу. То же самое касается и трав. Далеко не все из них можно класть в один сбор или даже употреблять их настои и отвары одновременно, а иногда и в пределах одного дня или курса лечения. Потому что вместо исцеления можно получить отравление, в лучшем случае – никакого результата. Все рецепты и рекомендации нужно читать очень внимательно, не заменять одно растение на другое, потому что вам кажется, что они похожи по действию. Это в таблетках формула обычно достаточно простая – какое-то лекарственное вещество, крахмал, мел или сахар. Травы же представляют собой сложнейшую смесь разных соединений, которые зачастую вместе никак не стыкуются. Не зря фитотерапия – эта целая наука, рекомендации которой игнорировать нельзя.

Какие лекарственные растения лучше между собой не сочетать и не употреблять?

- Если вы пьете ромашку, пустырник, мелиссу, отвар валерианы, то женьшень или элеутерококк «для иммунитета» уже не пойдут. Одни растения успокаивают, другие возбуждают, так что результат никакой, а давление скакать будет.
- Желчегонные травы (кукурузные рыльца, полынь, листья березы, репешок, пижмы и другие) не сочетаются с травами, которые сужают сосуды, например эфедрой, потому что сужаются протоки и желчь будет застаиваться.
- Солодки надо избегать, если вы пьете настои и отвары, которые снижают сахар в крови – она его, наоборот, может повышать.
- Крапива или пастушья сумка не дружат с травами, которые разжижают кровь – донником и ивовой корой, потому что действуют в противоположном направлении, повышая ее вязкость.

Назарова Л.Д., г. Калуга

ОСТОРОЖНО С СОФОРОЙ!

У всех, наверное, есть свои «коронные» рецепты, которыми вы пользуетесь постоянно. У меня тоже есть. Это настойка софоры японской. Делаю я ее так:

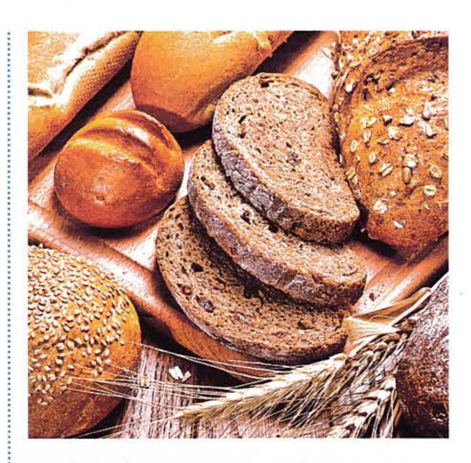
покупаю в аптеке плоды софоры японской – 100 г, высыпаю в банку, заливаю 1 л качественного самогона и настаиваю 40 дней в темноте, часто встряхивая. Затем процеживаю и разливаю по бутылкам. Пью 4 раза в год по 40 дней: 1 ч. л. настойки на 1/3 стакана воды за 30 минут до еды 3 раза в день.

Если перечислять, какие болезни лечит софора, то получится огромный список. Но софора – растение ядовитое! Ни в коем случае нельзя использовать для лечения осадок! Предупреждаю вас, так как сама им очень сильно отравилась. Настойка в одной из бутылок закончилась, а внизу осадок – не слой, а просто мутная настойка. Я подумала: «Что добру пропадать!» – и выпила утром, как обычно, 1 ч. л. Что началось примерно через 30 минут, не описать! Я думала, что не выживу. Так было плохо. Спас сорбент «Полифепан» – средство от отравления. Вывод: если настойка заканчивается, а на дне муть, надо выливать не жалея. Не рискуйте! Не повторяйте моей ошибки.

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, п. г. т. Мостовской, ул. Кутузова, д. 4 (кв. нет)

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ

Хлеб – всему голова, это основной народный продукт, который не только насыщает, но и снабжает нас многими полезными веществами и энергией. Но это только если речь идет о хорошем хлебе, приготовленном по всем правилам, без всяких добавок, излишков жира и сахара, сделанном на закваске, а не на разрыхлителях.



Сейчас такой хлеб найти не так просто, разве что, может, в деревнях, где сохранились местные небольшие пекарни, или в монастырях, где возрождают традиции. Ну или в дорогущих частных пекарнях, где он вкусный, но стоит как хороший торт. То, что покупаешь в обычном магазине, зачастую ни по виду, ни на вкус не похоже на хлебушек, который был на столе раньше. Он не черствеет, а сразу покрывается плесенью, жуется как пластилин. Поэтому вот уже несколько лет хлеб я пеку сама – это получается и дешевле, и намного вкуснее.

Сначала делала это на обычных сырых дрожжах, а потом приготовила закваску, которая у меня теперь всегда под рукой. С ней хлебушек получается самый вкусный, ноздреватый, упругий и ароматный каким он и должен быть. Пеку его не просто на белой муке, из которой убраны все полезные вещества. Добавляю отруби, смешиваю высший сорт с обдирной или ржаной мукой, закладываю в тесто семечки, овсяные хлопья, орешки, зелень. Количество вариантов неограниченно. Но самое главное – это приготовить закваску. Ее рецептом я и поделюсь.

В небольшую миску насыпать 2/3 стакана муки и 0,5 стакана воды и хорошо размешать. Накрыть посуду смоченным в воде полотенцем и поставить в теплое место, например, на табуретку около батареи, на сутки. 2-3 раза надо массу помешать. На следующий день в ней появляются пузырьки. Добавить еще муки и воды в тех же количествах, снова накрыть и оставить на 24 часа. Не забывайте помешивать. То же самое повторить на третий день. И только на четвертые сутки закваска будет уже готова. Половину можете взять для хлеба, а вторую оставьте для развода – теперь натуральная закваска будет всегда. Переложите ее в стеклянную банку, закройте крышкой с проделанными в ней дырочками (чтобы она дышала) и храните в холодильнике на нижней полке. Живой она остается неделю, после чего ее надо «подкормить» мукой и водой, дать постоять сутки и опять разделить на части. Хлеб я пеку как раз на неделю, так что получается удобно.

Кто-то скажет, что это слишком большая возня, дрожжи удобнее. Но, поверьте, квасной хлеб намного вкуснее, от него нет изжоги, он дольше не черствеет. Расход же закваски – примерно 8 ст. л. на 1 кг муки. Тут надо смотреть по подъему теста, потому что пышность его зависит от клейковины и добавок.

Митрохина Наталия Игоревна,
г. Санкт-Петербург

ТОПИНАМБУР – ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Уже много лет выращиваю на даче земляную грушу, или топинамбур. Многие знают, что он полезен для диабетиков, но и других лечебных свойств у него немало. Он не только нормализует углеводный обмен и понижает количество сахара в крови.

В его клубнях много железа, кремния, витаминов группы В, клетчатки и пектина. Он полезен для печени, поджелудочной железы, кишечника, улучшает кровь, помогает поддерживать в норме давление. Тем, кто страдает ожирением, тоже полезно включить его в диету, так как он способствует похудению.

Особенно полезен свежий сок из топинамбура. Клубни не очень сочные, получается его не так много, как из картошки или моркови, но и дневная норма небольшая – 0,5 стакана достаточно. Поскольку в кожице содержится очень много полезных веществ, ее лучше не счищать. Просто клубни хорошо промыть щеткой, обдать кипятком и пропустить целиком через мясорубку, а уже потом отжать сок. Или натереть на мелкой терке.

Клубни можно сушить в духовке, нарезав из кубиками. После этого растолочь в порошок и добавлять его во все блюда или делать полезный напиток – 1 ч. л. порошка на стакан кипятка, добавляя для вкуса мед или варенье.

С топинамбуром можно приготовить много разных блюд. Поделюсь несколькими рецептами из своей копилки.

Витаминный салат. Клубни топинамбура натереть на крупной терке, смешать с таким же количеством квашеной капусты, добавить тертое кислое яблоко, порезанный кольцами лук, зелень по вкусу и заправить постным маслом, смешанным с лимонным соком.

Молочный суп. Вскипятить 1 л молока, добавить в него 1 ст. л. муки, кусочек сливочного масла, натертые на крупной терке топинамбур и морковь. Поварить 10 минут, дать постоять под крышкой еще 15 минут, посыпав зеленью. Соль я не добавляю, но по вкусу можно.

Пюре на гарнир. Очищенные клубни отварить в подсоленной воде до мягкости, растолочь. Влить горячее молоко, добавить 1-2 яичных желтка, обжаренный на растительном масле лучок и немного сливочного масла.

Оладушки. Вымытые клубни натереть на терке, добавить яйца, муку, соль, сахар и тщательно перемешать до получения однородной массы. На 1 кг топинамбура – 1 яйцо, а муки столько, чтобы получилось густое тесто. Дальше жарить как обычные оладьи на растительном масле. Подавать с соусом из сметаны, смешанной с медом или вареньем.

Грищенко С.П., г. Рязань



ЯБЛОЧКИ ОТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ

Осень в красочной одежде,
Шелестя листвой, пришла.
И огонь рябины алой
Щедрою рукой зажгла.

Осень по-своему славное время года. Приятны нам «ее прощальная краса» и «пышное природы увяданье». Но, к сожалению, она приносит с собой и обострение болезней, и душевную грусть, хандру. Мы попадаем в зависимость от причуд осенней погоды. Организм переводит стрелки биологических часов, совершает кропотливый процесс адаптации к зиме. Мы должны максимально помогать ему в этом «осенним питанием». Очень полезны яблоки печеные, вареные, свеженатертые и всякого рода салаты с ними.

- Натрите на крупной терке 2-3 небольших яблока, добавьте 1-2 измельченных грецких (или другие) ореха, столовую ложку изюма без косточек. Перемешайте, заправьте медом по вкусу. Салатик готов!
- 150 г нашинкованной белокочанной капусты смешайте с 50 г натертой на крупной терке моркови и натертым на крупной терке 1 небольшим яблоком. Добавьте соль и сахар по вкусу. Полейте 1 ст. л. растительного масла (любого) или лимонного сока.

Ешьте на здоровье! Не болейте!

Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, к. 1, кв. 54

ВРАГИ И ПОМОЩНИКИ ЖЕЛЕЗА

Малокровие, то есть пониженный уровень гемоглобина, – вещь крайне неприятная. Я с ним живу уже много лет, анемия у меня врожденная, но стараюсь поддерживать поступление железа, чтобы не страдать от постоянной зябкости и усталости.

Можно пить, конечно, таблетки, но у них есть разные побочные действия, при долгом употреблении могут появиться проблемы с желудком. Поэтому лучший способ – это правильная диета. Важны не только продукты, богатые железом, но и исключение тех, что мешают его усвоению. Иначе получается, что в организм его поступает вроде бы достаточно, но до крови оно просто не доходит.

Среди продуктов, которые замедляют усвоение железа, а значит, при анемии не очень рекомендуются, – крепкий кофе и черный чай, кукуруза, шпинат, щавель, черника, бобовые.

Это не значит, что их нужно совсем избегать, потому что в этих продуктах есть другие полезные вещества. Просто надо учитывать, когда вы пытаетесь восстановить гемоглобин, что если есть и пить их в больших количествах, эта задача усложняется.

А теперь о том, чего надо есть побольше, то есть о продуктах, которые содержат железо в больших количествах. В первую очередь это красное мясо – из него железо усваивается лучше всего. То же самое с печенкой. Вот только далеко не каждому мясо можно, да и недешевое это удовольствие.

В овощах, гречке, зелени железа может быть много, но оно отличается по составу от того, что нужно нашей крови, и потому должно преобразовываться. Для этого необходим витамин С. Поэтому гречневую кашу или салат из зелени надо есть с овощами, поливать лимонным соком, запивать отваром шиповника. Молока после этого лучше не пить в течение 2 часов, потому что оно связывает железо.

Хочу также написать по поводу яблок. Железо в них, конечно, есть, но меньше, чем в той же грече. Нужно не по одному килограмму съедать в день, чтобы восстановить гемоглобин. И гвозди в них втыкать бесполезно, проку никакого. Тем более пить ржавую воду, как пишут в некоторых старых книгах – все железо из нее или просто выйдет с мочой, или осядет в почках.

Кроме железа, чтобы побороть анемию, нужны также и другие вещества – медь, которой много в зелени, витамины группы В из овощей и злаков, белки. То есть вывод такой – не хотите пить таблетки и сохранять кровь здоровой, питайтесь разнообразно, готовьте сами, а не покупайте полуфабрикаты, в которых один жир и крахмал, и ешьте больше витаминов.

Кутяева П.Н., Московская обл., г. Сергиев Посад

Толокнянка сильнее воспалений



Осенью созревает в лесу красная ягода, очень похожая на бруснику. Иной раз возьмешь ее в рот - и никакого вкуса. Это толокнянка, или медвежьи ушки. Можно заготавливать и ягоды, и листья примерно с праздника Покрова до самого снега. Растение хорошо помогает при воспалениях почек, мочевого пузыря и не только! Как лечиться толокнянкой, вам расскажет К.И. Доронина.

ЛЕСНАЯ КАША

В народе толокнянку еще называют медвежьими ушками, медвежьей ягодой. И мучницей, потому что мякоть у ягод мучнистой консистенции.

Никакого вкуса у толокнянки нет. Но если ее высушить и хорошенько перемолоть в муку, а потом отварить в молоке, да еще сдобрить маслом и медом, то получается питательная каша. Она еще и лечебная.

В войну и голодное послевоенное время, тяжелые неурожайные годы муку из толокнянки добавляли в хлеб. На полупустых магазинных полках появлялись бумажные пакеты с толокном. Но цена... Для нашей семьи этот продукт (мука из зерен овса или ячменя) был почти недоступным. И осенью, примерно за неделю до праздника Покрова (14 октября) мы с бабушкой Еленой шли в лес за ягодами толокнянки. Когда собирали их, горланили разные песни, чтобы отпугивать косолапых. Особенно часто пели «Врагу не сдается наш гордый Варяг».

Несколько раз я даже видела громадного зверя. От наших криков он улепетывал подальше, в густые заросли, оставляя за собой вонючий след. Когда медведи пугаются, на них нападает медвежья болезнь. Бабушка обычно собирала целое ведро ягод, а я – трехлитровый бидончик.

Вернувшись домой уже в сумерках, сушили ягоды в духовке, а потом относили на мельницу. Знакомый мельник перемалывал их в тонкую муку. И конечно же, дома был пир горой. Каша из лесного «толокна» казалась такой вкусной! И потом можно было просидеть все 6 уроков в школе, не мучаясь от голода.

Внимание! Несоблюдение дозировки и длительное употребление как ягод, так и травы толокнянки недопустимы. Это может привести к раздражению слизистой оболочки желудка и кишечника, тошноте и диарее, а также выкидышу при беременности.

ВОЛШЕБНАЯ МЕДВЕЖЬЯ ЯГОДА

Наверняка вы уже догадались, что народное название «толокнянка» – от слова «толочь». И почему ягода «медвежья», тоже понятно.

Наши предки заметили, что бурый медведь, перед тем как впасть в зимнюю спячку в своей берлоге, объедается этими красными ягодами. Он может неделями набивать брюхо корой осины, а потом не отходит от зарослей толокнянки обыкновенной. Ест спелые осенние ягоды пригоршнями, прямо-таки сдирает их с кустов лапами, пока не насытится вдоволь. А там уже с полным брюхом можно и проспать долгую зиму, посасывая лапу. Сама природа подсказывает животным, как им выжить. А нам и подавно.

Не случайно толокнянка когда-то считалась священным растением. Американские индейцы до сих пор используют ее для воскурений в религиозных церемониях. И в Тибете считается, что дым от толокнянки помогает во время медитаций. Шаманы тоже пользуются этими ягодами при обучении искусству предсказания. Некоторые народы применяли растение и в домашней, бытовой магии. Ладанки с ним носили на теле для защиты от злых сил, для укрепления психики.

Толокнянка часто упоминается в старинных рецептах народной медицины многих стран. Знания о ней передаются из поколения в поколение травников, потомственных целителей.

ЧТО В НЕЙ ПОЛЕЗНОГО?

А теперь поговорим об удивительных лечебных свойствах замечательного вечнозеленого растения – толокнянки обыкновенной. Ее латинское название – Arctostaphylos uva-ursi (медвежий виноград).

Листья для приготовления лекарств собирают ранней весной, до цветения, и осенью, когда созревают ягоды. Можно заготавливать траву до самого снега. В ее составе – фенологликозид арбутин. С ним связаны мочегонное и антибактериальное свойства растения.

Благодаря арбутину мочевыводящие пути очищаются от гнилостных бактерий. Но для успешного лечения толокнянкой цистита, уретрита надо избегать кислых продуктов, насыщенных лимонной, яблочной кислотой. Реакция мочи должна быть щелочной. Хотя брусника, наоборот, полезна.

Помогают бороться с вредными микробами и дубильные вещества, которых тоже немало в толокнянке. Также она богата ценными кислотами, среди которых муравьиная, урсоловая, галловая. Растение содержит флавоноиды, эфирные масла, минеральные соли и многое другое. Такое сочетание природных лекарств позволяет бороться с нарушением водного и минерального обмена, даже с почечной недостаточностью. В народной медицине лекарства из толокнянки применяют при воспалительных и других заболеваниях мочеполовой системы: нефролитиазе (камнях в почках), гематурии (почечных кровотечениях), уремии (задержке мочи), непроизвольном мочевыделении, сперматорее. Кроме того, толокнянка помогает при диарее и атонии кишечника, туберкулезе легких и сахарном диабете.

В ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Какие только нас не одолевают вирусы, бактерии, другие паразиты! Среди

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



них и палочка Коха – микобактерия, вызывающая туберкулез. Толокнянка помогает даже в таких случаях.

К моей бабушке Елене приходили туберкулезные больные, на которых не действовали лекарства. Многие из них страдали еще и от застарелых язв из-за ранений, полученных во время войны. Выручала присыпка из ягод толокнянки, язвы заживали.

ЛЕЧИМ ПОЧКИ, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

В аптеках продается почечный сбор с толокнянкой. Его часто рекомендуют сами врачи. А в народной медицине разных народов для лечения воспалений мочеполовой системы давно применяются рецепты с этим растением.

Так, болгарские травники, фитотерапевты считают, что самое лучшее снадобье из листьев толокнянки – водный настой. То есть растение лучше не кипятить. Например:

при хроническом цистите 2 ст. л. листьев толокнянки заливают 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настаивают ночь и процеживают. Принимают по 50 мл настоя 3-4 раза в день, через 40 минут после еды, не забывая при этом съесть 10 изюмин.

Многие сейчас страдают от почечнокаменной болезни. Толокнянка помогает и в таких случаях, если в почках песок или небольшие камешки. Состав сбора: 3 ст. л. порошка из толокнянки; по 2 ст. л. травы полыни обыкновенной, хвоща полевого и семян укропа; 1 ст. л. семян дикой моркови. Сбор заливают 3 л кипятка и настаивают ночь. Утром кипятят 3-5 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день, через час после еды. Хранят в холодильнике. Но лучше почаще готовить свежий отвар, уменьшив указанные в рецепте дозы, например, наполовину. Снадобье помогает и при мочекислом диатезе.

При упомянутых здесь заболеваниях знахари часто советуют принимать понемногу (не более 1 ч. л.) питьевую соду. Это для того, чтобы реакция мочи была щелочной и настои подействовали лучше.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- От подагрических болей в ногах помогает мазь. Растереть 1 стакан свежих листьев толокнянки с 1 стаканом свиного нутряного жира. Растопить на водяной бане и настоять трое суток. Намазывать толстым слоем на льняную ткань и оборачивать ступни на ночь. Сверху – целлофан и шерстяные носки. После 10 таких процедур наступает значительное облегчение.
- В дополнение к основному лечению туберкулеза хорошо принимать такое средство. В эмалированную кастрюльку всыпать 1 стакан толченых ягод толокнянки. Влить, непрерывно размешивая, 1 стакан молока и довести до кипения. Затем положить 1 ст. л. барсучьего жира. Остудить до температуры тела и добавить 1 ч. л. меда. Это обязательные завтрак и ужин.



Гречневая вода

Кто из нас не любит гречневую кашу? Таких людей, я думаю, нет. Ведь это – наша самая родная и любимая еда.

Мы с сестренкой близняшки, обе рыжие, конопатые и голубоглазые. В детстве мы были так похожи, что даже родная мама нас не различала. Помню, звала: «Анька, Любка, ну-ка скорее шапочки наденьте, а то я вас не узнаю!» Только по цвету шапочек, бантиков, юбочек и прочей одежки нас и можно было узнать. Меня всегда одевали в красное, а сестренку в зеленое. Когда мы стали постарше, протестовать начали – всю жизнь один и тот же цвет, что ли, носить? А вот папа всегда угадывал, кто из нас кто, и никогда не ошибался. Но нашего папы не стало, когда нам и десяти лет не исполнилось, и остались мы с мамой одни. Тяжело нам пришлось. Папа наш был военный, а у мамы профессии никакой не было. Вот и приходилось ей браться за любую работу да на всякие подработки ходить. Времени на нас у нее почти не оставалось. Так что с десяти лет мы были предоставлены сами себе. Понятно, что питанием нашим с сестренкой особо никто не занимался – что поели, то и ладно. А что мы ели-то? В школьной столовой сами знаете, что за обеды, а потом – хлеб с чем-нибудь, чаще всего – с вареньем или просто с чаем. В общем, именно с тех лет испортили мы себе желудок. Потом обе после школы в большой город Пермь отправились – профессию получать. Я поступила в медицинское училище на медсестру, а Люба моя – на швею-мотористку пошла учиться. Да только недолго она училась. Встретила парня хорошего, курсанта, и повторила мамину судьбу – уехала с ним на Дальний Восток, а потом моталась по всей России, куда мужа пошлют. Виделись мы с ней редко, последние лет десять только открытки поздравительные слали.

А я вот недавно на пенсию вышла, одной скучно, дай, думаю, съезжу к сестре в Южно-Сахалинск, там они обосновались, уж и внуки у них выросли, а я их еще и не видела. Ну, встреча, конечно, была – просто не описать. Рыдали мы друг у друга на груди, наверное, целый час. Ведь не зря же говорят, что близнецы – это особая связь, не могут они друг без дружки, а мы вон сколько лет порознь провели! Потом разговоры у нас начались, день проговорили, ночь наступила, а мы все сидим на кухне, болтаем о том, о сем, детство свое вспоминаем, маму, папу, как мы в военном городке жили.

Сидели мы так, сидели, вдруг Любка моя как подскочит, ой, говорит, забыла совсем – мне ж воду надо было выпить! Я удивилась – вон в кране сколько воды, хоть упейся совсем! А она хвать кастрюльку литровую, насыпала туда немного гречневой крупы, залила водой и поставила на огонь. «Ты чего воду-то не пьешь, раз забыла?» – спрашиваю я ее. «Так она еще не готова! Вот сварится, тогда выпью!» «Что сварится – вода?!» – вытаращила я глаза на сестру. «Ага, – беспечно подтвердила она. – Вот гречка сварится, я кашу вывалю, а воду выпью!» «Куда это ты мою любимую кашу вывалишь? – рассердилась я на нее. – Небось забыла, как мы когда-то гречку в продовольственных наборах с нагрузкой получали, как в очередях стояли, да что там, я еще недавно, два-три года назад, ее по всем магазинам искала, а ты ее вываливать? Совсем с ума сошла, избаловались вы тут, что ли?» «Ну чего ты орешь, бушуешь, – примирительно улыбнулась мне Люба. – Какая была горячая да на обидное слово быстрая, такой ты и осталась! Не в помойку же я ее вываливаю, а в форму – запеканку делаю. Сварю кашу, потом в холодильнике держу, а как порция порядочная накопится, я в нее лучок жареный, шкварки добавляю, сметанкой заливаю – и в духовку. На все выходные хватает, большая такая запеканка выходит. Дети в гости с внуками приходят и прямо набрасываются на нее, все обожают мою запеканочку, да ты и сама скоро убедишься!» Тогда я вроде бы притихла, но потом говорю: «Любочка, родная, да я никак в толк не возьму – что ж ты без конца кашу-то эту варишь?» И тогда Люба поведала мне свою непростую историю.

Как я уже сказала, у нас с детских лет были проблемы с желудком. Но я все же медицинский работник, все врачи у меня под рукой – в нашей больнице, и мне удалось со временем свои проблемы как-то решить. А вот сестренке моей не повезло, постоянные переезды с места на место, неустройство и жизнь иногда без нормальных удобств сделали свое черное дело. Короче, у моей сестры образовались несварение желудка и стойкие запоры. Все это еще усугублялось ее нервным состоянием. Она страдала такой дикой застенчивостью, что в общежитиях, куда их часто поселяли в молодости и где были общие туалеты, часто терпела, извините, до последнего, лишь бы не ходить при чужих людях в туалет. Ну, а потом, когда они наконец получили квартиру и зажили по-человечески, было уже слишком поздно, чтобы исправить накопившиеся проблемы. К тому же Люба ужасно стеснялась врачей. И все это продолжалось, пока она сама не нашла для себя эффективное средство. «Какая же ты дуреха, – не выдержала я, услышав ее откровенный и горестный рассказ. – Ну почему ты к врачам-то не пошла?» «Да ты послушай, – ответила мне сестра, – как я без всяких врачей справляюсь. Слава Богу, бабушка одна мне в магазине подсказала. Я увидела, как она сразу килограмма три гречки купила и тащит в своей кошелке, хотя сама маленькая и сгорбленная – лет восемьдесят пять ей, а то и больше. Я удивилась, а она мне рассказала, что только гречневой водой и спасается от запоров. А то, говорит, я ведь чуть однажды не померла, месяц в туалет не ходила, хорошо, соседка ей подсказала про эту воду. Вот и я теперь каждый вечер немного каши сварю, вывалю ее в миску про запас для запеканки, а в воду, пока она еще горячая, ложку подсолнечного масла добавлю и, как немного остынет, выпиваю. И так мне хорошо становится, ну а уж поутру – все в порядке, желудок работает как часы!»

Пришлось мне сестру похвалить, хотя я считаю, что без врачей самим справиться нельзя. Но вот, значит, можно?!

Пересветова Анна Тимофеевна, г. Пермь



В беде не брошу

Одолело одиночество. Хочется, чтобы рядом был друг – нормальный, порядочный, на которого можно положиться во всем. Мне хоть и 70 уже, но выгляжу молодо, не «старуха». Энергичная, современная, привлекательная. Образование высшее. Делать умею все сама, но вдвоем веселее. Альфонсы не нужны, ваше наследство не интересует. У самой все есть, но мужчина должен быть обеспеченным, чтобы иметь возможность пожить для себя. Дети и внуки давно выросли, могут позаботиться о себе сами. Сначала возможно дружеское общение по переписке, телефону. Если понравимся друг другу, перееду к вам в благоустроенное жилье, только не в глухую деревню. От меня получите заботу, внимание, теплоту, поддержку. В беде не брошу. Знаю лекарственные травы, есть медицинские навыки.

Галина, Орловская обл., тел. +7-930-861-02-78

Для серьезных отношений

Познакомлюсь с обыкновенным мужчиной 50-55 лет, без судимостей и других проблем, только из Санкт-Петербурга или области.

Таня, 198303, г. Санкт-Петербург, а/я 38

Характер, разум, вера

Надеюсь встретить мужчину 60-66 лет, ласкового, нежного и чуткого, у которого характер, разум, убеждения и вера не зависят от возраста. С кем можно было бы жить без обмана, без подлости. А если таких нет, то лучше быть одной, чем вместе с кем попало.

Адыгея, тел. +7-928-211-31-18

Познакомлюсь с земляком

Мне 61 год, рост 155 см, немного полновата. Пенсионерка, но продолжаю работать. Добрая, надежная, энергичная, хорошо готовлю. Есть жилье, в том числе дача и много свободного времени. Для серьезных отношений, а в дальнейшем – совместной жизни познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, надежным, добрым, хозяйственным, без жилищных и материальных проблем, непьющим, с чувством юмора. Желательно из Ленинградской области. Звонить можно после 19 часов.

Тел. 8-905-234-92-70

Чтобы жить с пользой

Я инвалид 3-й группы (дефект речи, желудочно-кишечные проблемы), но все делаю сама. Люблю чистоту, уют. Придерживаюсь здорового образа жизни. Не курю, очень редко выпиваю, только по праздникам. Домохозяйка. Мне 52 года, рост 155 см, немного полновата. Хочу познакомиться с мужчиной среднего роста, работающим, можно инвалидом 3-й группы. С тем, кто ценит уют и чистоту, любит жизнь и старается с пользой проводить время. Вредные привычки – в меру. По гороскопу я Лев. Примерно такая и нужна половинка.

Адрес: Шманиной Вере Александровне, 685024, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 11, кв. 32

Интересная, миловидная

С чувством юмора, готовлю, вяжу. Домоседка, по гороскопу Близнецы. Вес 60 кг, рост 163 см. Хочу познакомиться с мужчиной до 55 лет, спортивным, добрым, любящим детей, не судимым, умеющим делать все по дому. Вредные привычки – в меру. Только с серьезными намерениями, а не просто «поговорить». Желательно из Удмуртии или ближайших регионов.

Удмуртия, тел. 8-912-466-36-36

Ищу романтика

Хочу любить и быть любимой, быть кому-то нужной. Мне 67 лет. Уживчивая, только не с пьяницами и не с теми, у кого тяжелый характер. Материально и жильем обеспечена. Познакомлюсь с русским, честным, не злым, не жадным и не судимым мужчиной моих лет без материальных и жилищных проблем. Надеюсь встретить романтика. Отвечу только на серьезное и умное письмо.

Адрес: Ковалевой Людмиле Павловне, 660068, г. Красноярск, Тихий пер., д. 20, кв. 407. Тел. 8-963-256-69-38

Только настоящая семья

Мне 41 год, рост 164 см. Замужем не была, детей нет. А хотела бы иметь свою семью, воспитывать детей! Жду звонка от мужчины без вредных привычек, который не против ребенка. Такого, который стал бы хорошим отцом. Без жилищных проблем. Вы не тот, кто ищет прописку, кто хочет, чтобы женщина работала на двух работах и содержала его. Способны обеспечить свою семью. Очень надеюсь, что найдется такой человек до 45 лет, здоровый, не жадный, самостоятельный, свободный и доброжелательный. Просто пожить – не хочу. Мне нужна семья и нужен хороший друг, не судимый, трудолюбивый и деловой. Я люблю ходить в кино, театр, на концерты.

Юлия, г. Рыбинск, тел. 8-920-143-87-80

Для семейной жизни

Мне 41 год, рост 180 см, кареглазый, темноволосый, русский. Верующий, хожу в церковь. Инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Работаю, не пью и не курю. Увлекаюсь рыбалкой, собираю грибы, ягоды. Устал от одиночества. Для семейной жизни ищу женщину от 31 до 43 лет, стройную, которая тоже хочет создать семью и переедет ко мне. Желательно из Красноярского края.

Адрес: Астафьеву Сергею, 663293, Красноярский край, Северо-Енисейский р-н, п. Тея, ул. Школьная, д. 1, кв. 6. Тел. 8-923-757-16-11

Список рецептов, опубликованных в номере



Давит тишина

Надеюсь с помощью нашей газеты найти спутника жизни. Дома тепло и уютно, но давит тишина. Тоска, одиночество разрывают душу. Познакомлюсь с мужчиной 60-65 лет. Вредные привычки – в меру. Я вдова, 59 лет, живу одна в двухкомнатной квартире, дети – отдельно. Люблю сад, огород. Очень хочется, чтобы был рядом хороший человек, желательно из пригорода, чтобы быть нужной и в радости, и в беде. Вместе все можно вынести. Годы идут так быстро... Не хочу одна встречать старость.

Адрес: Дюсенеевой М.А., 623091, Свердловская обл., г. Нижние Серги, ул. Молодежная, д. 4, кв. 3. Тел. 8-908-904-07-96

Нужен тот, кто поймет

Вместе мы все преодолеем! Мне 60 лет (158-60), пенсионерка, вдова. Муж умер 2 года назад. Была на 3-й группе инвалидности, теперь сняли группу. После ишемического инсульта хожу с палочкой. Не пью, не курю. По гороскопу Дева. Для создания семьи хочу познакомиться с порядочным добрым мужчиной 55-70 лет, без вредных привычек. Можно с живущим в частном доме, в Калуге или пригороде.

Адрес: Родиной Любови Ивановне, 248028, г. Калуга, ул. Хрустальная, д. 66, кв. 82. Тел. 8-953-466-37-15

Ищу друзей по переписке

Для общения хочу найти друзей по переписке. Мне 68 лет. Жду добрых писем!

Адрес: Плясовой Эльвире, 127015, г. Москва, ул. 2-я Квесисская, д. 9, кв. 24

Познакомлюсь с доброй девушкой

Мне 27 лет, рост 180 см, симпатичный, среднего телосложения. Инвалид 2-й группы, но со стороны не видно. Спокойный, домашний, не пью и не курю. Живу вместе с родителями. Хочу познакомиться с простой девушкой, доброй и спокойной, домашней, симпатичной, без вредных привычек, можно тоже с инвалидностью или без. Желательно из Волгоградской области.

Павел, тел. 8-961-670-30-28, e-mail: megafon.p@mail.ru

Вместе справимся с болезнью

С помощью любимой газеты для дружбы и обмена опытом лечения хочу найти подругу с болезнью Паркинсона, эссенциальным тремором. У меня такое же заболевание, но вместе мы справимся! Мне 50 лет, инвалид. Русская, верующая. Личная жизнь не сложилась, и волею судьбы осталась одна, пережив психологические травмы. Надеюсь на лучшее. Вам 45-60 лет, тоже на инвалидности. Пишите, добрые люди!

Адрес: Григорьевой Галине, 187111, Ленинградская обл., г. Кириши, д/в

Симпатичная, заботливая

Мне 65 лет (162-67), симпатичная, заботливая, ласковая. По гороскопу Весы. Без материальных и жилищных проблем. Есть дача для отдыха. Люблю природу, тишину, уют. Познакомлюсь с мужчиной 65-72 лет, не курящим, без материальных и жилищных проблем, из Москвы или Подмосковья (южное направление: Подольск, Чехов, Серпухов).

Любовь, г. Москва, тел. 8-962-952-28-02

Один со своим горем

Ушла из жизни моя любимая жена. Ей было всего 68 лет. Но жить одному очень плохо, поэтому хочу найти родственную душу, подругу жизни. Я пенсионер, образование высшее гуманитарное. Не пью и не курю, не матерюсь, не скандальный. Живу на небольшую пенсию тихо, спокойно. Для своего возраста я крепкий, здоровый, все в доме делаю сам, все умею. Мне 72 года (178-84 кг), выгляжу моложе. Частный дом со всеми удобствами в 100 км от Москвы, железнодорожная станция. Есть и участок, но обрабатывать его необязательно. Нужна хозяйка и подруга – одинокая, грамотная, культурная женщина с высшим образованием, честная и добрая, от 60 до 68 лет, здоровая для своего возраста, без вредных привычек, судимостей, материальных и жилищных проблем, гражданка РФ, тоже желающая жить вдвоем тихой семейной жизнью.

Адрес: Борисову Вячеславу Романовичу, 601672, Владимирская обл., Александровский р-н, г. Струнино, д/в предъявителю паспорта 1704 526984. E-mail: visitor431401@mai1.ru

Мечтаю встать на ноги

Я инвалид 1-й группы, жена меня бросила. Остался вдвоем с мамой, которой 70 лет. Лежу после операции, мечтаю поскорее встать на ноги. Пока общаюсь только по Интернету. Хотел бы расширить круг общения и встретить родную душу. Может, кто-то тоже побывал в такой ситуации, когда предают в трудную минуту, и подскажет мне, как из этого выбраться. А может, найду человека, с которым просто интересно общаться. Друга или подругу – не важно. По гороскопу я Рыбы, поэтому моряк. Окончил Новороссийскую академию им. Ушакова. Ходил по всем морям и океанам, кроме Северного Ледовитого. Играю в шахматы, люблю музыку, у меня большая библиотека. Увлечений-то много. Но хочется с кем-то просто поговорить. Раньше были друзья, родные... Мне 36 лет (178-70), русский, православный, не пью и не курю. Надеюсь встретить женщину порядочную, верную, добрую, заботливую. Возраст и образование значения не имеют.

Адрес: Чухареву Максиму, 450005, Башкортостан, г. Уфа-5, ул. Мингажева, д. 123/1, кв. 15. Тел. 8-962-540-72-15

Где ты, близкий человек?

Устала от одиночества. С каждым годом все больше убеждаюсь, что нужен рядом близкий человек. Положительный, без вредных привычек и судимости. Мне 73 года, люблю шить, вязать, готовить. Пишу стихи, сейчас заканчиваю книгу. Русская, образованная, родом из Самары. Хорошо разбираюсь в медицине, делаю уколы, массажи, компрессы. Люблю чистоту, порядок, веду здоровый образ жизни.

Адрес: Исаевой Розалии Семеновне, 171158, Тверская обл., г. Вышний Волочек, Казанский пр., д. 90, кв. 41

Буду любить, жалеть

Вдова, есть жилье и все для жизни, но нет рядом дедуленьки 75-85 лет. Хочу, чтобы он был высокий и не жадный. Буду любить его, жалеть до конца дней. Очень страшно одной. Жду.

Оренбургская обл., тел. 8-987-198-62-24

Давайте знакомиться!

Хочу познакомиться с непьющим мужчиной 55-65 лет, живущим в Вологде или области. Мне 58 лет, симпатичная, статная, по образованию учитель. Хотела бы переехать в Вологду.

Галина, тел. 8-953-178-77-98

Ценю аккуратность

Мне 62 года, рост 170 см. Хочу познакомиться с женщиной приятной славянской внешности, 55-58 лет. Вы с юга России (Астраханская область или Краснодарский край), без детей. Только с частным домом и желательно с виноградником. Образованная, с хорошими привычками и красивой походкой, не курящая и не судимая. Ценю чистоплотность, аккуратность. Полнота – в меру. Желательно фото на фоне дома (верну обязательно).

Адрес: Знаменщикову Ивану Ивановичу, 196627, Санкт-Петербург, Пушкинский р-н, п. Ленсоветовский, д/в. Тел. 8-962-690-57-28

Если у вас гепатит

Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной 41-50 лет, больным гепатитом С, порядочным, без вредных привычек. Мне 43 года, веду здоровый образ жизни.

Чувашия, тел. 8-927-998-45-04

Без вредных привычек

Добрый, порядочный, трудолюбивый. Имею инвалидность, работаю. Мне 34 года, по гороскопу Дева. Без вредных привычек. Хотел бы познакомиться с девушкой 30-39 лет из Смоленска. Вы тоже без вредных привычек, без детей, можно с инвалидностью. Отвечу всем.

Адрес: Мамуленкову Сергею Анатольевичу, 214530, г. Смоленск, с. Печерск, ул. Пионерская, д. 7, кв. 55



Подводит сердце

Весной 2014 года после очередной кардиограммы поставили такой диагноз: ИБС с фибрилляцией предсердий. Беспокоят одышка, неумеренное сердцебиение, головные боли. Раньше, после сильного стресса, ставили ИБС, мерцательную аритмию. У меня после третьего инсульта умерла жена, и наш сын попал в аварию, умер 2 года назад. Остались внуки. Мне 14 августа исполнилось 76 лет. Знаю, что много, а пожить и порадоваться всему земному еще хотелось бы. Дорогие читатели, по возможности поделитесь опытом.

Адрес: Шичкину Михаилу Сергеевичу, 633456, Новосибирская обл., г. Тогучин, ул. Лесная, д. 18Б, кв. 2

Застарелый тромбофлебит

Очень прошу вас написать, чем лечить застарелый тромбофлебит. Нога твердая и красная, толще другой. Ставила пиявки, но в этом году они мало помогают. Еще и сахар повышен. Пришлите, пожалуйста, хороший рецепт!

Адрес: Забродской Л.А., 357840, Ставропольский край, Георгиевский р-н, ст. Александрийская, ул. Горького, д. 63

Болезнь Паркинсона

Страдаю от болезни Паркинсона 8 лет. Принимаю назначенные лекарства, но улучшений нет. Есть побочное действие. Через 30-40 минут после приема лекарств начинает трясти все тело, но руки не трясутся. А когда заканчивается действие лекарств, не могу ходить, но уже не трясет. В области живота жар. Чувствую себя, как парализованная. Как облегчить состояние? Прошу вашего совета. Специалистов по этому заболеванию у нас в городе нет, а поехать на обследование и консультацию не могу по состоянию здоровья.

Адрес: Ипатовой Раисе Васильевне, 629736, ЯНАО, г. Надым, ул. Зверева, д. 7, кв. 49. Тел.: 8-34-95-35-7-98 (дом.), 8-912-913-00-15 (сот.)

Кто справился с артритом?

Кто вылечил артрит коленей и поделится рецептом? Уже перепробовала все известные лекарства, а боль возвращается. Надеюсь на ваши отклики, советы. Мне 73 года, но еще много энергии, желания жить, творить.

Адрес: Лепп Галине Ивановне, 399400, Липецкая обл., Добровский р-н, с. Доброе, ул. Калинина, д. 7, кв. 2. Тел. 8-909-218-38-15

Склеродермия и синдром Рейно

Напишите, пожалуйста, о лечении народными средствами системной склеродермии и синдрома Рейно. У меня племянница болеет уже 4 года. Будем рады любому совету!

Адрес: Cniroup Natalia, Nipos-Apokoronou, Crete-Chania, Greece, 73007

Беда с пищеварением и почками

Как вылечить народными средствами заболевания пищеварительной системы? У меня гастрит, панкреатит, дисбактериоз кишечника, гепатит В, С. Еще пиелонефрит, неполадки с мочеполовой системой. Буду благодарна за любую помощь.

Адрес: Мордановой Людмиле Львовне, 140105, Московская обл., г. Раменское-5, ул. Чугунова, д. 18/2, кв. 15

Я нужна детям

В 42 года у меня протрузии шейных позвонков, гемангиома грудного позвонка, подвывих, деформирующий спондилез, спондилоартроз, сколиоз 1-й степени, остеохондроз, артроз и прочее. Плюс вегетососудистая дистония, цистит, хронический эрозивный гастрит, панкреатит. Кишечник работает плохо. В 2009 году прошла 3 курса химиотерапии (диагноз трофобластическая болезнь). В 2010 году – удаление матки. С тех пор состояние только ухудшается. Сильное головокружение сутками, координация нарушена. И зрение упало, вблизи совсем плохо вижу. Болят спина, рука до плеча и шея, ноги не слушаются... Лекарства, массажи, гимнастика облегчения не принесли. Пишу в надежде на вашу помощь. Ведь мне еще надо вырастить ребенка, а также нужен присмотр за старшими, они инвалиды с детства.

Адрес: Друщенко Наталии, 350080, г. Краснодар, ул. Приозерная, д. 13, кв. 40. Тел. 8-918-329-24-08

Больно ходить

Мне 64 года, болят все суставы: тазобедренные, коленные, голеностопные. Не могу ходить. У меня подагра, артроз, остеопороз. А еще узлы на щитовидной железе, аритмия, гипертония, жировая дистрофия печени, больные почки. Пью много лекарств, но ничего не помогает. Врачи говорят, что если снизить вес (110 кг), то 20% моих болезней пройдет. Очень прошу, помогите!

Адрес: Темниковой Галине, 442240, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Ворошилова, д. 18, кв. 51

Давление, катаракта, бессонница...

Мне 72 года. Высокое давление, болят руки от плеч до локтей и колени. На правой ноге немеет палец, печет ночами – не могу спать. Высокий холестерин, таблетки не помогают. И правый глаз совсем не видит, у меня катаракта. Не знаю, что делать. Пожалуйста, помогите мне. Может, есть какие лечебные травы?

Адрес: Крамарчевой Клавдии Ивановне, 353043, Краснодарский край, с. Белая Глина, ул. Первомайская, д. 58

После пяти операций

Мочекаменная болезнь у меня уже 10 лет. Сделал 5 операций (аденома, камни). И где-то задели или подрезали мочевой канал (уретру). Сейчас беспокоят рези, частое мочеиспускание, недержание. И снова камень. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Кириченко Михаилу Яковлевичу, 42000, Украина, Сумская обл., г. Ромны, ул. Розы Люксембург, д. 2, кв.1

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 15.10.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 2 ноября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная